

**حکومتا ھەرێما کوردستانی - عێراق**

## رېښه ري ماموستاي پړوهرديا وهرزشي

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن

سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: زییر خالد سفر

دیزاین: ہلال عابد رمضان

بہرگ: ناری محسن أحمد

## بىناقى خۇدايى مەزن ودىلۇقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگىن. پەرودەدا وەرزىشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايىبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن. ژبەر راستقەگىرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كىرن بۇ نوپىكرنا زانستا ب شىوھكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى. ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگىن ب شىوھكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكريارى داکو زاراقىن خۇ بکەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەروژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانيارىت پتر و نوپىكرنا زانيارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ. ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەقال دگەل زانيارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كىرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

ليژنا پىداچوونى

## **ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى**

### **ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى**

**ل بواری زانست و زانیاریان:** فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رەوشنبیریپەکا وەرزشى یا کشتى بدەت.

**ل بواری دەروونی (نفس):** گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى و ھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەریپى ل دەڤ قوتابیان ل دەمى یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستی تىپا خۆ و گرنكى پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

**ل بواری بزاقى:** گەشە پیدانا راھینانا و فیرکنا قوتابیان ب بنەمايىن بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى و ھندەك پلانین ھونەرى ییت یارییت تاكى تىپى (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژيى وان یى گونجاییبیت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودەسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکیٹ قوتابیان دڤى قوناغیدا.

## **ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى**

### **ل قوناغا ئامادەیی**

**ل بواری زانست و زانیاریان:** ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینیٹ ب سەر زەڤلەکیٹ و اندا تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمى بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رەوشنبیریپا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمى بھئینانا بەریکاناندا.

**ل بواری دەروونی:** گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمى ئازریانى دیارییان و بەریکانیٹ وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەریپى ل دىڤ قوتابیان کو پشین خۆراگرن و ئارامبن ل دەمى ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودەسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمى بھئینانا یارى و بەریکانیٹ وەرزشى.



**ل بوارى بزاقي:** گەشە كرن وزىدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستقە دئىن.

**يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)**  
**پروگرامى جمناستيك**  
**بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشقە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشقە-راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشقە (الدرجة)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقدا (القفر المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشقە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزقرين بۇ (۱۸۰).

**تېيىنى:** رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەقسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھبىنانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجھه) پىي - ھاقيتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواى).

تېيىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تېنە بجهئىنان.

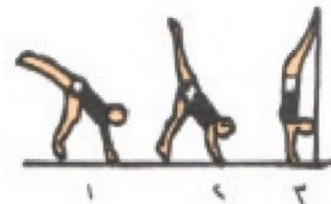
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جوريت رېقە چوونى - رېقە چوونا قىستە ڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) رېقە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پېشقە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشقە - ب سىگاف.

۳- شىوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راوہستانى - ل رېقە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئىشقلكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۇ تەنشتان ۋ پېشقە ۋ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقەرنى.



## پۇلا ھەشتى:

### ۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجە) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىششە - قولوپىنك بۇ پىششە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

### ۲- ھەسپىندارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنیه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىيت قەكرى.

### ۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىيت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىژى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



### ۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضۃ التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازيى.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدىريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

### ۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

### ۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

### ۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

### ۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضۃ التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

## پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

### ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوستانى — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتنا عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە



### دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپیان.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سه ره سپیداری.

### سیی: سندوق:

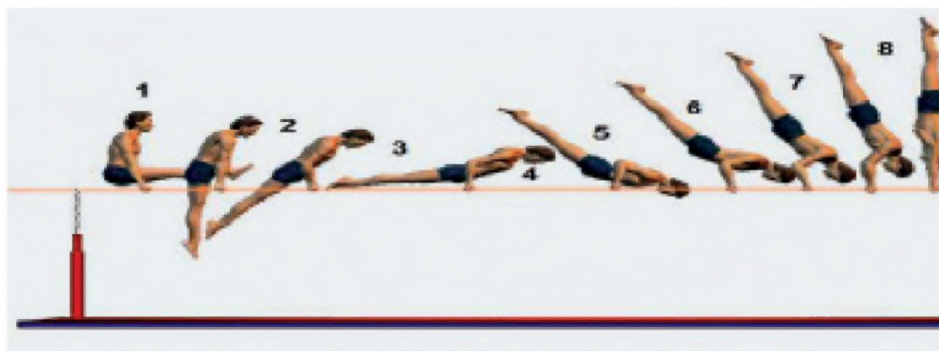
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سه ره سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

### چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی):

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پيشفه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پيشفه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سه ره ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپیان — هاتنا خار.





## پۇلا يازدى:

### ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱-پىداچوون ب قوناغا پىشى

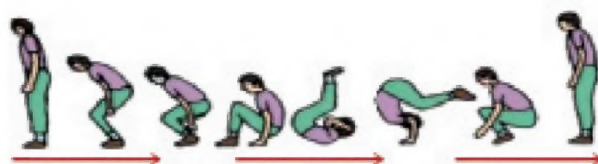
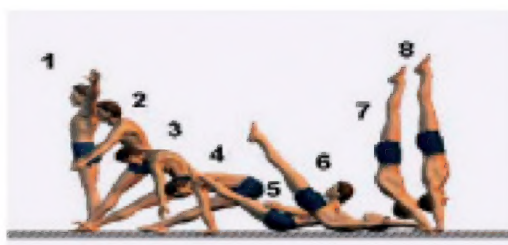
۲-زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

### دووى: ھەسپىدارى (المهر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوى ل پۇلا دەھى ھاڧىتتا دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

### سىي: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲-خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

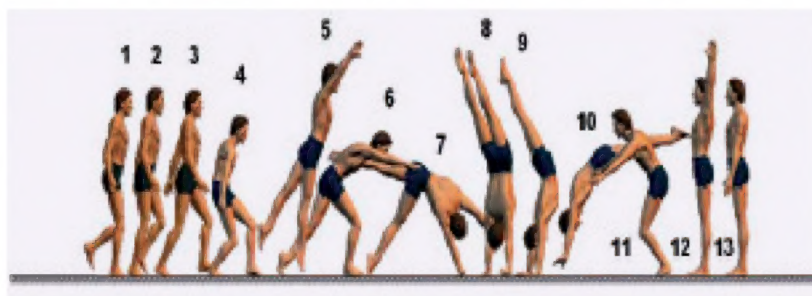
۳-كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھالاویستى (عوقلە) — زفراندىن —

راوستان زفراندىنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاڧىتتا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازی) خۇ ھالاویستى ب بىنكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دحرجه) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب رایەلى - زفراندىن بۇ

پىشقە — زفراندىن بۇ پىشقە - ھاڧىتتا خار ب نىقزقرىن (الهبوط بنصف دورة).



**پۇلا داۋازى:**

**ئىككى: سندوق:**

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

**دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب ( عقله ومتوازي):**

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى  
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە-ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان  
ل سەر ملا-زفراندن-ھاتنا خار.

**تېيىنى:**

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشقكرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان  
نەدگونجاين.



## پروگرامی یارییا ته پیا باسکت بولی بو قوناغین هفتی و ههشتی و نهی

### پولا هفتی:

- ۱- گرتنا پی ب ههردوو دهستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگهل گرتنا ته پی ب ههردوو دهستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئه نجامدانا کریارا تهپ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (تهپ تهپه) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بو سه لکی (التهدیف) ب ئیک دهست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لک.

**تییینی:** راهینانیت لهشی گهرمکرنی پیدقییه وان بزافان فهگريت کو مفای بگههینته باسکت بولی.  
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دهمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ  
لایهکی بو لایهکی دی.

## پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن قەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا قەگەراندى

## پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
  - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
  - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
  - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا ھەرباز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
  - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
  - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
  - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەيىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى ياريى دى دھنە قوتابيان دكاودانەكيدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ دەر قەي پۆلى بىتە بجھىنان.





هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

### پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادىيى

#### پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگىر (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئىك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كرياتا ئىك و دوو برىنى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانيا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى



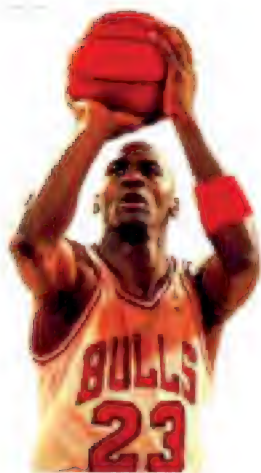
## پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڤەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

## پۇلا دوازدى:

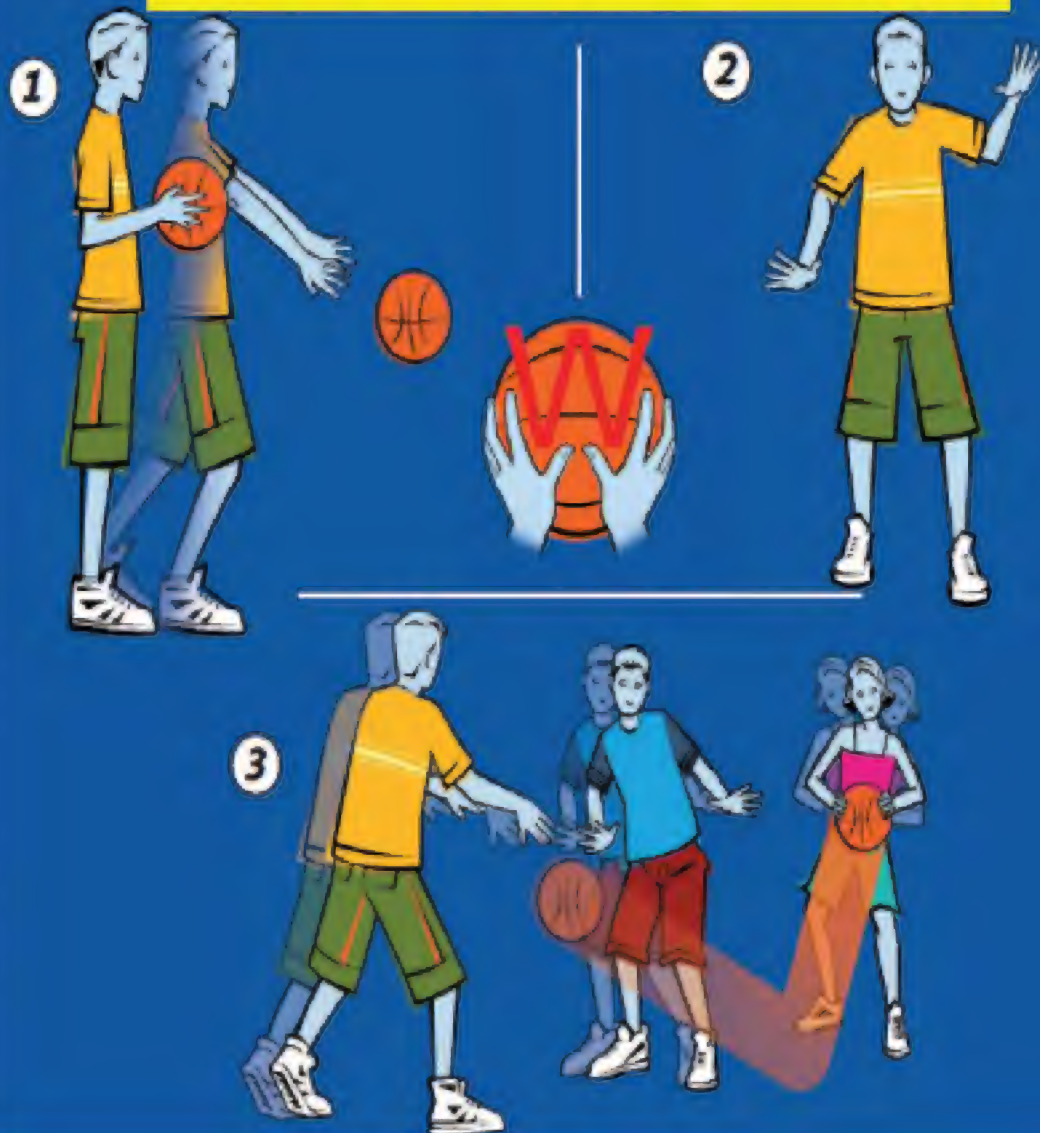
- ۱- پىداچوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پلانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز ( ۲ دژى ۳ ).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

**تېيىنى:** زىدەكرنا (گۆتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۆتن ل  
رۆژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوريت ھاقيتنى بۇ سەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى

### پۇلا جەفتى:

۱-وەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲-پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴-جۇرئەت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵-بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶-چونە ، ۵-۱).

۶-راوستانا گۆلچى.

۷-شروڤهكرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸-بجھئىنانا يارييەكا ئاسايى.

## پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كەسى.

۳- راھىنانا ۋەرگرتن ۋ ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

## پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى ۋ بەرچاف ۋەرگرتنا فېربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقركنا گولچى.

۵- پويته پېداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى ۋ ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پېدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.



## پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-مەشقىكرنا گۆلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گۆلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴-راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵-پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافىتتى بۇ گۆلى.

۶-بەرگريكرن (۲-دژى-۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھىرشبەر ل سەر بازنى.

۷-شرۆفەكرنا ھندەك برگيىت ياسايى.

۸-بجھىنانا يارييى.

## پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقپىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتتى بۆ گۆل.

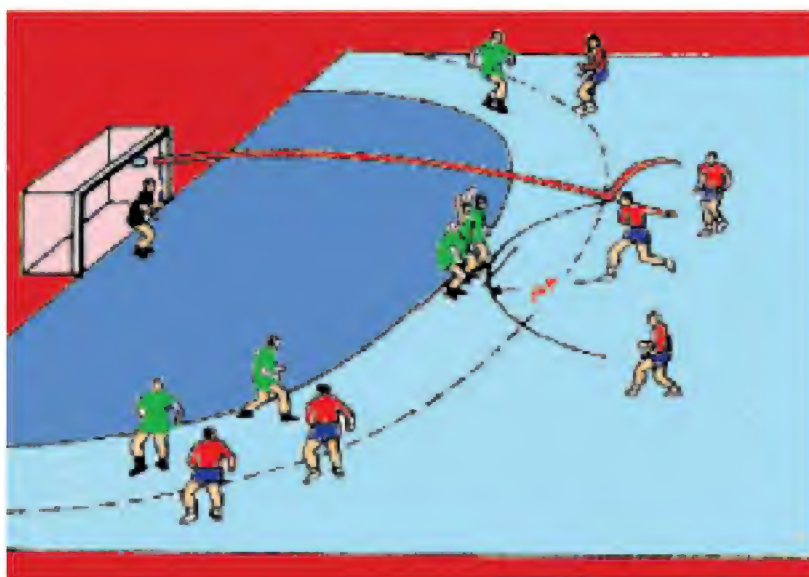
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگريكەر.

۶- ھافىتتا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتتى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھييا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتتا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگريكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگير (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

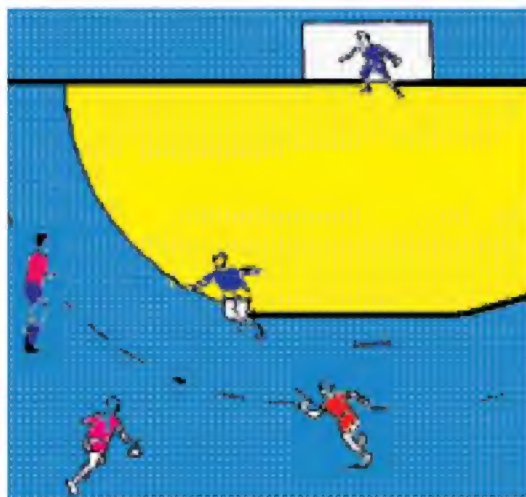
## پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لشېن بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھىيا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەرىقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.



## پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

### پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۇرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



### پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.



## پۇلا نەھى:



۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الكبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیژ کرنا هیژ شبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیژ فارە فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانیت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژ شبرنا سادە.

۶- یاری کرنن (اللعب).



**تییینی:** ل دەمەکی کو دەرفەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین سادە ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینە گۆتن بۆ قوتابیان.

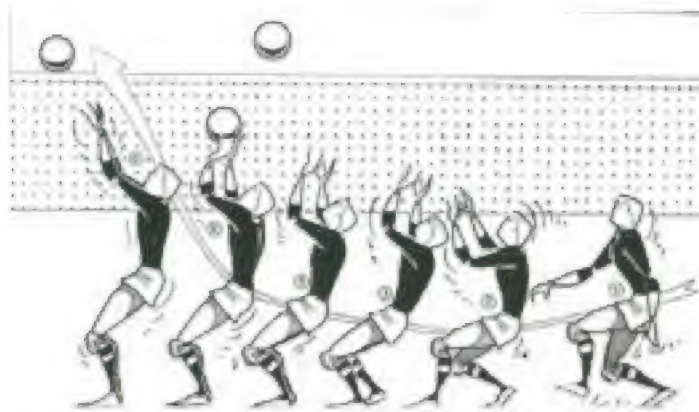
## پروگرامی یارییا تەپا قولى بولۇ بۇقوناغا نامادەيى

### پۇلا دەھى:

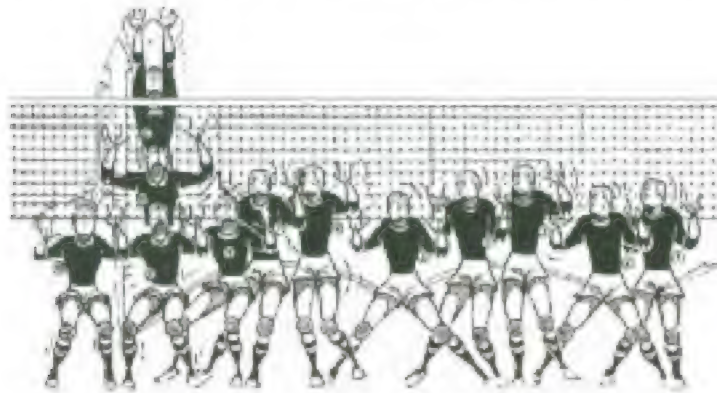
۱-دووبارەكرنا چەند كارزانييت پيشىي.

۲-پاسدان بۇ پشتقە (المناوله الخلفيه).

۳-بلند كرن بۇ سەرى (المناوله العاليه).



۴-بەرگرييا ديوارى (بلوك) ب ئىك يان دوو ياريزان يان سى ياريزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵-يارىكرن دگەل شروڧەكرنا ياسايا (قانون) يارىيى ب دريژى.

۶-بەرگيرى ب كوم. (الدفاع الجماعى) بەرگرييا ئىكسەر ل سەر تورى.

۷-هیرشكرن (الهجوم) ب هەمى جۇران بۇ لايى چەپى ويى راستى - ليدانا ب هیز (الضربة الساحقة).

۸-پیتە دان ب پيشوازييا ئىكى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەهانندن (التوصيل) بۇ ياريزانى بلندكەر

(الرافع) و لقين بۇ بارەكى دى.

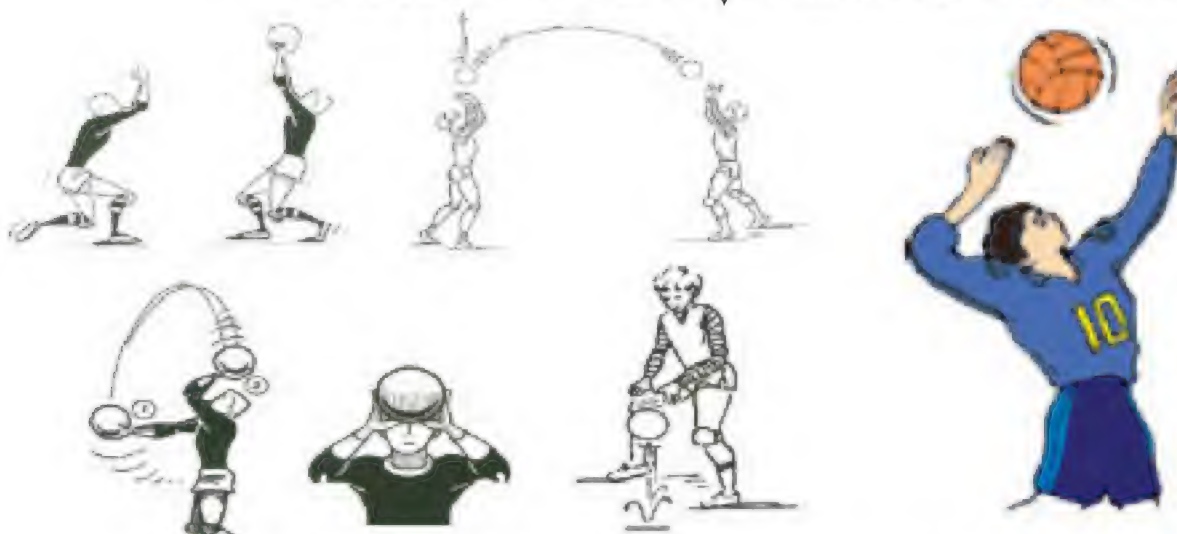
## پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



## پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كرىارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



**تېيىنى:** ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتېن ئەكادىمى يېت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

**پروگرامی گوردان و مه يدانی**  
**بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى**

**پۇلا حەقتى:**

۱- غاردان ← ماوئىت كورت  
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

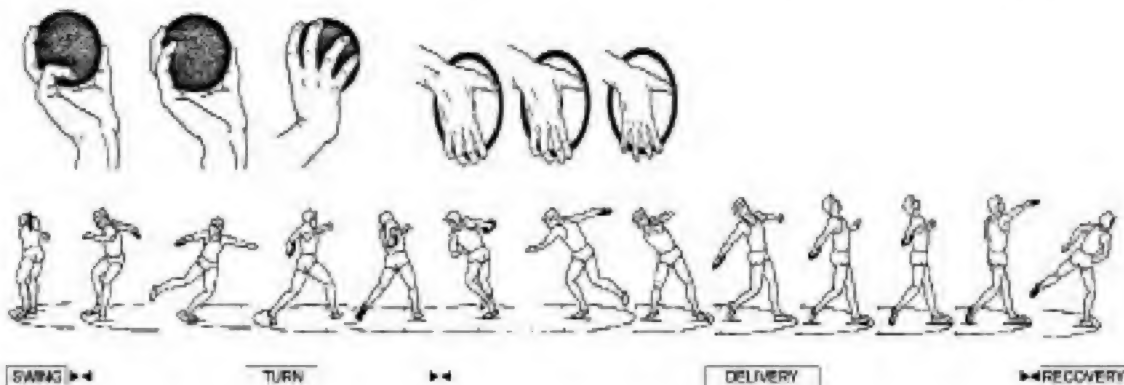


**۲- پالدان و ھاقتىن:**

پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچويك وسقك.

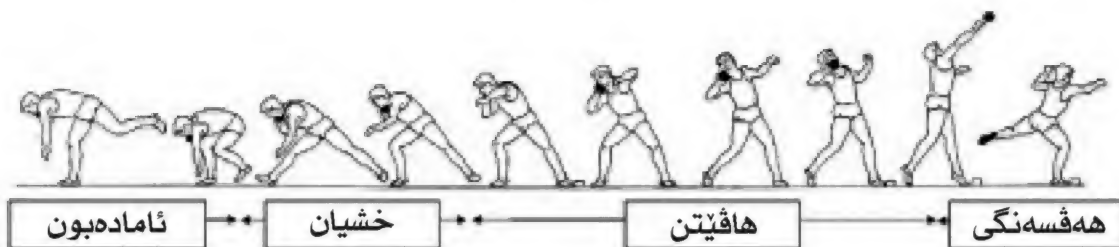
فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھینان ل سەر ھاقتىنا تلىپى (رمى القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھینانەکان و راھاتنا بەراھیى بۇ لقینى.





### هاڧىتئا تلىي



### پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند-ب رىكا زىنى (سرجى).



**تېيىنى:** شروڧە كرنا ياسايا وان يارىيان ئەوئوت قوتابيان وەرگرين ب شيوہكى گشتى.



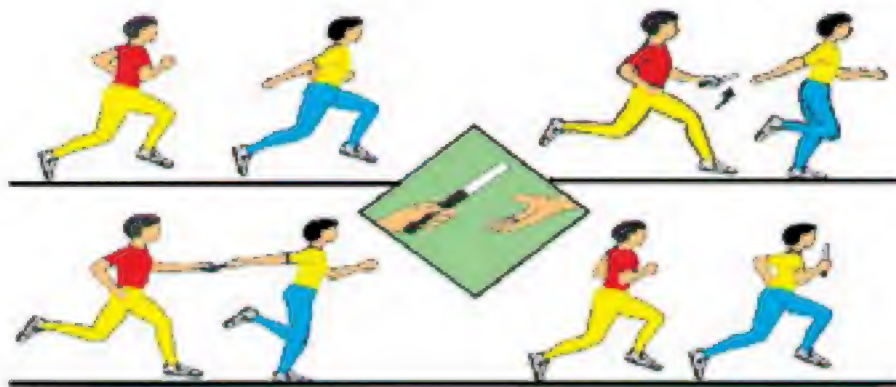
## پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون وغاردانى زېدەيه.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ وبلندىيا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندىنا پىيى پاشىي).
- ۵- ھافىتە تلىي: ريكا لقينى دگەل تلىي.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواي.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل يارىيا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلافيتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرچ) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلافيتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

## پۇلا نەھى:

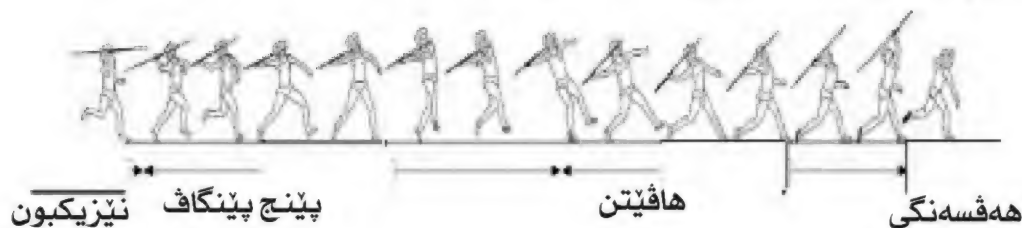
### ۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور وبلندىيا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلندىيا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



### ۲- ھافىتن:

- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلىي: ھافىتن تلىي ژ لقينى.



### ۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەۋاى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىۋى زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

### پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

#### پۇلا دەھى:

۱- غاردان ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راۋەستىيى) بۇ مەۋدايى دەستىشانىكرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخىكرن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.

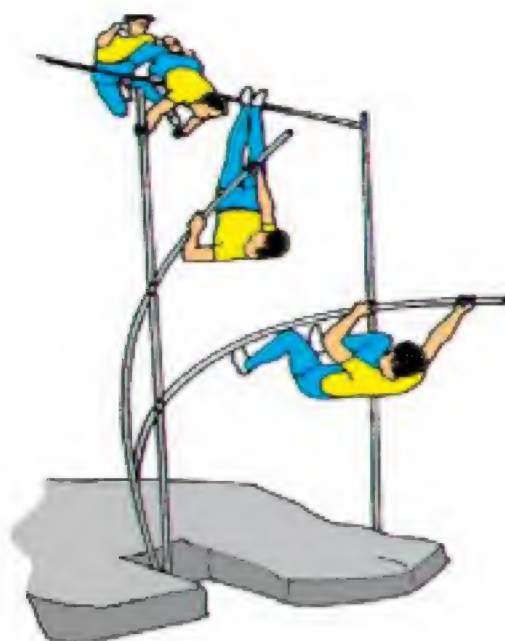


۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

۱- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).  
۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.





## پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

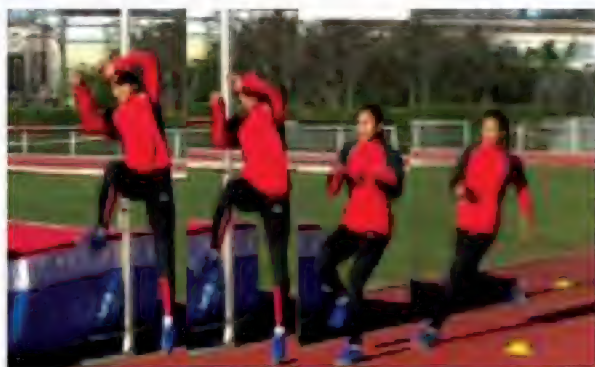
ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگافان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گریدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگافان وپىدانا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گریدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.

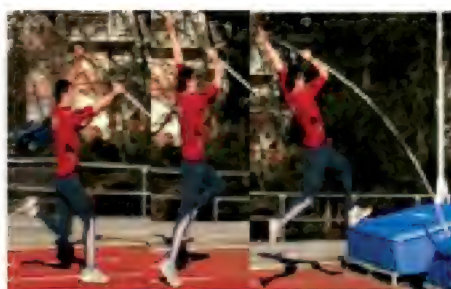


۴-خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقىكرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱-ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب-دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت-خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

## پۇلا دوازدى:

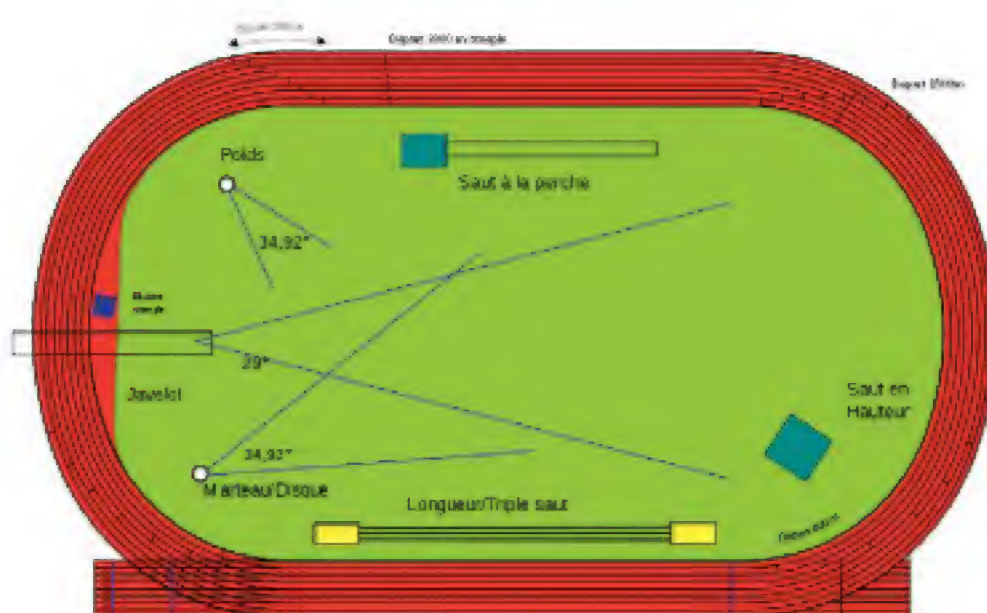
۱-دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتين ب لەز.



۲- دانانا پرۆگرامى مەشقرنى ب ساناھى ب شیوئ بەرىکانا و یارى بۆ ھەلبىزارتنا قوتابیان.

۳- شروڤە کرنا یاسایا یارییان ب سادەیی.

**تېيینی:** شروڤە کرنا ئەکادیمی (نظري) ب سادەیی ل یاسا و دیرۆکا یارییاندا ل دەمەکی کو مامۆستا ڤان بابەتان بۆ قوتابیان بئزیت کو ماوئ وانا کریاری نەبیت.



شیوئ یاریگەھا گوردپان و مەیدانی

## پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول) بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی



### پۇلا حەفتی:

۱- گرێلکرن ته پێ (رێقه چوون ب ته پێ)

أ- گرێلکرن ب خێچه کا راست.

ب- گرێلکرن و زفرین ب ته پێ.

ت- گرێلکرن و لادان.

گرێلکرن ته پێ ب پشکا ژدەرڤه ی پێ ی

پ- گرێلکرن و راوهستاندنا ته پێ (ب پشکا ژ نافدایا پێ و رویی پێ) (وجه القدم).



### ۲- پاسدان:

أ- پاسدانا سەر ئهردی (ب نافدایا پێ).

ب- پاسدانا سەر ئهردی (ب رویی پێ).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پێ).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پێ).



پاسدان ب نافدایا پێ ی پاسدان ب دەرڤه ی پێ ی

ئەو پاسدان ل راوهستانێ وپاشی ل لقینی بیته دان.







۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

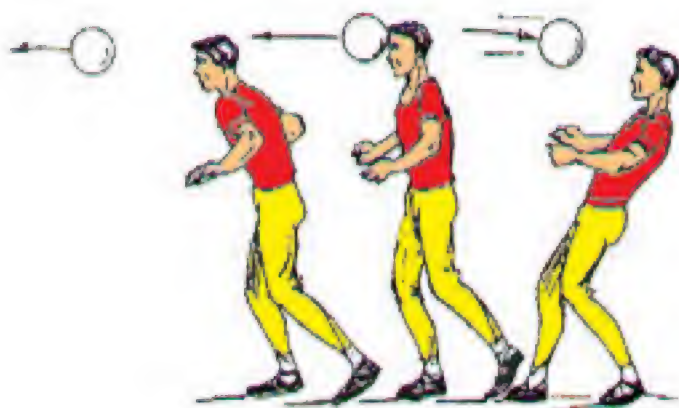
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



**پولا هشتی:**

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

أ- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

أ- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژروینشتنی.

ت- لیڈان ب درپژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژخو هافیتنی.

ج- لیڈان ژروینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

أ- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن وشرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

## پؤلا نه هی:

۱- گرپلکرن ته پیی.

أ- گرپلکرن وپاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گرپلکرن و پاسدانا نزم.

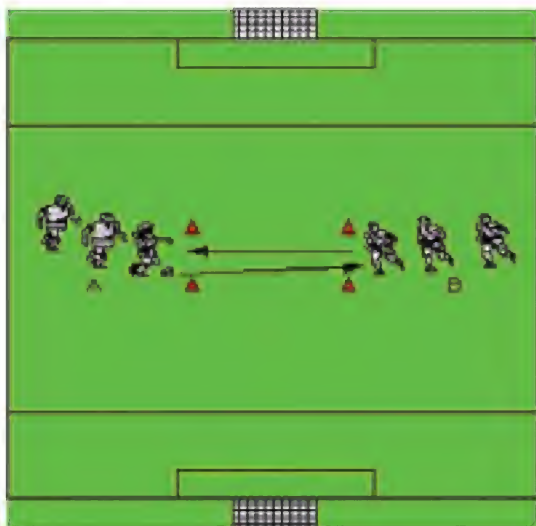
ت- گرپلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گرپلکرن ل نافبه را (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گرپلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گرپلکرن و پاسا درپژ وبلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ناڧبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوھوپينا ئاراستەكرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر وبلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- لييدانا تەپى ب سەرى.

أ- لييدانا تەپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- لييدانا تەپى ب سەرى وپاسدان بۆ ياريزانەكى دى.

ت- برينا تەپى ب سەرى ل ناڧبەرا دووياريزانيت دى.

پ- لييدان ب سەرى ل دەمى ھاڧيتنا لاي (رمىە جانبىه)

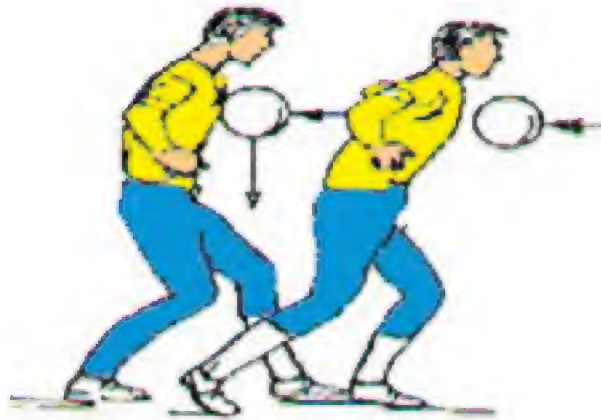


## پروگرامى يارييا تەپپا پىي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گريلكرن (الدرجه)

- أ-گريلكرنا تەپپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇب پەحنيا پىي.
- ب-گريلكرنا تەپپى ھىدى و پاش گريلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گريلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپپا گريلكرى ب شىويى پاسدانا بلند.
- پ-گريلكرن و پاسدانا تەپپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپپە ب ئەردى بكەفيت ودقيت چاقيت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىويى دوو ريزى ئىك ل دويىف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رمىە جانبىه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووى ب قى شىوہى ل بلندترين خال دى تەپپى ب سەرى لىدەت ل خۇ ھافيتنىدا.

ت-لىدانا وى تەپپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.



۴- راگرتنا تەپپى:

ا- راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب- راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵- برىنا تەپپى:

ا- لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برىنا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب- برىنا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت- پالدىنا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرىنا تەپپى ژ ھەقركى.

۶- پىلان:

ا- پىلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۱-۲)

ب- پىلانا فان باران:

۱- كورتە (كوژى)

۲- ھافىتتا رەخان (لا)

۳- دروستكرنا دىۋارى (بو يارىزانىت بەرگر)

۴- يارىكرن دژى دىۋارى (بۇ يارىزانىن ھىرشبەر)



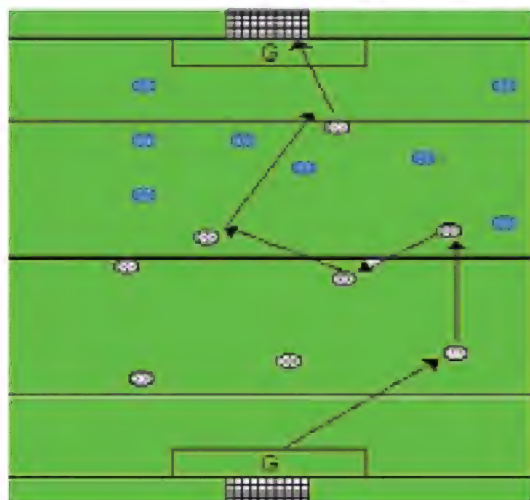
## ياسايت يارييى:

ا- شروققەكرنا ياسايى ب شىۋى ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب- كرىارا ھندەك ژ بارىت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱-۱۲-۱۴)

ت- يارىكرنا دوو گۆلى ب شىۋەكى ئازاد.

پ- يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پېيى چەپى ل تەپپى بدن)



ياريكرن ب دوو تيمان

## پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدان تەپى بۇ گۆلى بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ نابق گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانان بلىند بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارادى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانان كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانان بلىند.

ت- پاسدانان كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل نابق گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڧىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڧىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڧرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو ( ۱- ۲ + ۴ ) ئان ( ۱+۳+۳ ) ئان ييٲ دى.



پلانا ۳-۳-۴



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چهسپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نهئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تريكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا تهپئ.

ب- بهرهنكار كرنا تهپئ.

ت- پالدا نا تهپئ.

پ- گرئليكرنا تهپئ.

ج- كهتن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب تهپا پئئ.



## پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىي دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانا پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىويى خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىويى بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىي بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

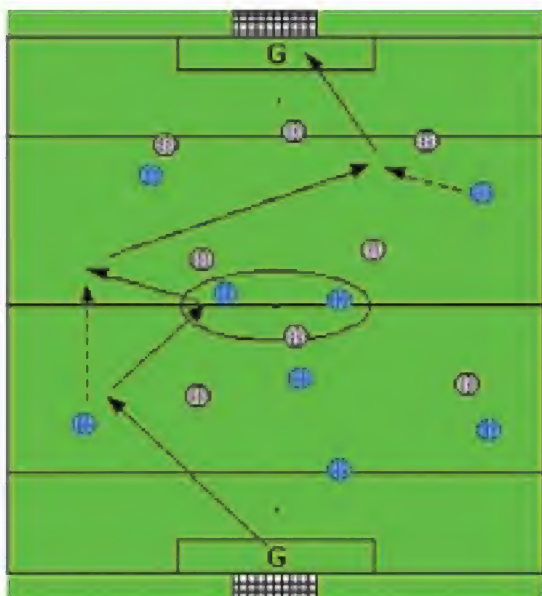


۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیئه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافهه را دوو تیمان

### چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیئه دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خو. باشتیرین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیئه دابه شکر.

یهگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هه لسهنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیئه دابه شکر.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بهرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا به لاقوکی وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشان ییت سەرکهفتی دوانیت دیدا ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابته تیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت نقيسینی (تحریری) ئانکو هەفتیه‌کی به‌ری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

هه‌که قوتابیه‌ك ژفان ئەزموونا پاشی كه‌فت ئان موله‌ت هه‌بوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشته‌ی دوان روژاندا ئەزموون پی بیئە کرن. دایى بار نه‌بیت ژ نمران.

**ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى**  
**پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبكەت**

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور -أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن -ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۇلان -قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۇژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۇلا (سباقات الصفوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

## پالانا روژانە

### بەرھەڵکەرنا وانا پەرودەدا وەرزی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی  
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.  
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (الفصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فێرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەڵسەنگاندن
بەرھەڵکەرنا	خۆ گەر مکرن ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دور ماندوری یارێگەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرا ندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دمت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکیت فێرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دەستیت وان دناقئیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکیت پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوہ ماوہ جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرن ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بجویک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوہ ماوہ بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرن زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقرنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزی (وەرزش ..... رەوشت) وزفڕین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرن ل سەر پێگریی ب رەوشتی بلند



## پلانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

### يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۇلى بۆلى دووبارە كېشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳- .....

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھىمار	تېيىنى
۱-	تەپا فولى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نىقھچك	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پىشكدارىا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

### سېيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشىوھكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

### چارەم : چالاكىيىت وەرزشىيىت دەرڧەى پۇلى:

- ۱- بجهئىنانا يارىهە كا دوستانه دگەل قوتابخانه كا دى وتيمىت وەرزشى.
- ۲- پشكدارى ل بهريكانىت فەرمى ل نافبهرا قوتابخانان ژلايى رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەقانى دهى، ە برىڧه برن.
- ۳- پشكدارى ل ەمى بيرەورى و ئاھنگىت نىشتمانى ونەتە وەيى.
- ۴- پشكدارى ل ەمى خۇلان ئەوېت ژلايى رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى ديدەقانىڧه دهىنە برىڧه برن.

### پىنجەم : قىستە ڧالا قوتابخانى:

- ل دوماھيا ەمى چالاكىيىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى پىدڧىيە مامۇستايى پەرودەردا وەرزشى قىستە ڧالە كا وەرزشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەڧ قىستە ڧالە ل رۇژە كا نىشتمانى ئان نەتە وەيى بجهتيت وڧى بەرنامەى ب خۇڧە بگريت.
- ۱- بجهئىنانا ياريىت دوماھيى ل نافبهرا پۇلان.
  - ۲- بجهئىنانا يارييە كا ەڧالينى ل نافبهرا دەستە كا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژياريان.
  - ۳- ەندەك ياريىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
  - ۴- باشتربيت ەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازيكرن وب سەر پەرشتيا ئىك ژوان بيت.

### تېيىنى:

- ۱- ئەڧ پلانە (۴) دانا ندئ ەيتە نفيسين دەسپىكا سالا خاندنى وبڧى شىوہى بىتە دابەشكرن:--
  - دانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى.
  - دانەيەك بۇ رىڧه بهرييا چالاكىيىت وەرزشى و ديدەقانى.
  - دانەيەك بۇ رىڧه بهرييا قوتابخانى.
  - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماھيا سالا خاندئ پىدڧىيە مامۇستا راپۇرتەكى بنڧىسيت كو تىدا ب درىژى دياربكهت كا رڧى پلانئ چ نەھاتىە بجهئىنان وئەگەرەن دياربكهت.
- ەەر ب وى شىوہى ب (۴) دانان بيت وبىتە بەلڧەكرن بۇ لايەنىت پەيوەنديدار وەكو ل بەراھيى مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوېت ماین ل دويڧ چوون بۇ بىتە كر نبۇ بجهئىنان.

## بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبزارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرەفی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبزارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبزارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانین سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزی قوتابی فیربووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بزارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.



## نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرېقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تىمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رېقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن و مامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تىمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب تۆماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرەبەران كو نافى پشكارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رېقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرېقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.



## راھىنانىت لەشى ( التمارين البدنيه )

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكىن لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقىيە راھىنان ژىيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكىت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخۇفە تىن بۇ وان چالاكيات ئەويىت ددويىقدا بجەدىنىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

### راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىۋەى تىنە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپن كاركرنا ھەفپشك ل ناڧبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكى ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشپن كونترول ل سەر قى يارى بكەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بكەت وئەو زەفلەكىن كو ل ھندەك راھىنانان پىدقى ب كارى وان نەبىت بشپى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپت ياريىت وەرزشى وبشپوئ وان ماوئ وئ ل سەر جۇرپت ياريى ئان لقينا وئ راوہستينىت و ئەوا پىدقى ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىي ھەر ئىك جۇرەكى راھىنانا تايبەت پىدقىيە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تىتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تىتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيانان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جارەن بۆ ھندەك رَاهِيَانانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانانى.

### دابەشكرنا رَاهِيَانانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقئى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

#### نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

### دابەشكرنا رَاهِيَانانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وئى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانانان ب خۇقە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيانان.
  - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويىك تيدا تينە ب كائينان.
  - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيانان.

**راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)**  
**(تمارین الاحماء)**

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتیه ژ کومه کا راهینانان تیینه دان بۆ پتیریا زهقله کیت لهشی ب مهره ما گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقت گرانتر. مهره م ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقله کین لهشی بۆ کار کرنی.

۳- ب کار ئیخستن و وهرار کرنا کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پیش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کا وان بیی کارئینانا کهل و په لان تیینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشاندن (الزحف).

۴- راهینان ل خو هاقیتنی.

۵- راهینانیت لهزاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل دهسپکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کین زیده بۆ دهستا و پییان بیینه دان دابیته هوکاره ک بۆ نهرمکرنه گهها و دریز کرنا زهقله کا و وهرا را بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کان و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت کورت و بلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقت دریز دگهل ههژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پیشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه دگهل ههژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پیی ههردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پیشقه (۸ پینگافان) دریز کرنا ههردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. ههردوو دهست بۆ پیشقه) ریقه چوون دگهل بلند کرنا ههردوو دهستان بۆ پیشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانیا پیی.



۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرنا (بلندکرنا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي ۸) پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناڧتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەڧ پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويڧ ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە \_ بۆ سەرى \_ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناڧتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

### پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى \_ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەرويل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەرويل ل جھى خۆ دگەل بلندکرنا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويڧ ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەرويل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەرويل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەرويل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويڧ ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).



۱۱- (راوہستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (راوہستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دویف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (راوہستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتین بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

### راھىنانىن خۇ ھاقىتین و ھەلگرتنى

#### (تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر کو ئەف جۆرە راھىنانە کارتیکرنە کا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەکا گەلەك يا زەقلەکان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندکاران و ئاستى ھىزا زەقلەکان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان راھىنانا و راھىنانىت رىقەچوونى بىنە کرن. دا کو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (راوہستان) خۇ ھاقىتین بۇ پېشقە.

۲- (راوہستان) خۇ ھاقىتین بۇ پاشقە.

۳- (راوہستان) خۇ ھاقىتین بۇ تەنشتان.

۴- (راوہستان) خۇ ھاقىتین بۇ سەرى دگەل فەکرنا ھەر دوو پىيان و بلندکرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان \_ بۇ سەرى.

۵- (راوہستان) خۇ ھاقىتین ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتین بۇ سەرى دگەل لفينا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (راوہستان) گرتنا کەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو راھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

### راھىنان ژخاندنى.

#### (تمارين من الزحف)

راھىنان ژخاندنى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقينىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەکان. ژ بەر ھندى وەكى راھىنانىت ب ساناھى تىتە ب کارئىنان ل پىشکا پىشىي يا وانىدا. بەلى راھىنانىت گران ل پىشکا سەرەكى يا وانى تىتە ب کارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێفە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- أ- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێفە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پیکفە.

### راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل ( التمارين الحرة بدون أدوات )

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- أ- بۆ نەرمکرنی ( للمرونة ).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- أ- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە \_ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە \_ بۆ سەری \_ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری \_ بۆ تەنشتان \_ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان \_ پێشە \_ سەری ۶) ھژمار).

## ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ وەرگرتنا شىوئ (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راوھستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



## راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (راوھستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە \_ بۇ خارى \_ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژ \_ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خاري يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژ \_ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستی (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خاري يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوي پوینشتنا دريژ.

۵- (دريژ بوون ل سهر پشتی) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری \_ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردی ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژ بوون ل سهر پشتی هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتنی و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پاوهستان \_ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك. دگهل دريژ کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

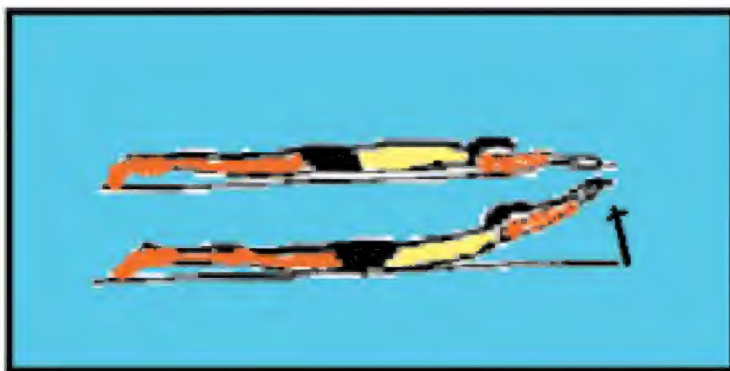
۸- (پاوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خاري دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيك ل دويڤ ئيك.

۹- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتنی ب ئه نيشکان بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۰- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۱- (پاوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهري ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پيی ب دهستی بهرامبه ر ئيك ل دويڤ ئيك.

۱۲- (دريژ بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خاري.





## راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ھەژاندنى (مرجه) بۇ خارى \_ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسك بۇ تەنشتان) بلندكرنا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك دگەل ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانى.
- ۳- (پاوهستان. باسك بۇ تەنشتان) بلندكرنا چۆكان بۇ تەنشتان بۇ لىدانائەنىشكان ئىك ل دويىف ئىك.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسكان ب شىوئى بازنە ل پېش لەشى) چەماندنا ھەر دوو چۆكان ئىك ل دويىف ئىك و بلندكرنا وان بۇ ناف بازنى.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆكان دگەل بلندكرنا ھەر دوو باسكان بۇ تەنشتا \_ سەرى.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پېيان و ھەر دوو دەستان \_ پىيەك بۇ پېشقە) خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ دگەل گوھورينا پېيان بۇ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك.
- ۷- (پاوهستان) سى جارا خۇ ھافىتتن ل جھى خۇ بۇ جارا چارى زفراندنەكا تمام ل دور خۇ (دروستكرنا بازنى).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پى ئىك و دوو بېرن) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى ب قەكرنا ھەر دوو پېيان و دانانا وان ب شىوھكى ئىك و دوو بر ل ھاتنە خارى ئىك ل دويىف ئىك.
- ۹- (پاوهستان. قەكرنا پىيا باسك بۇ تەنشتان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل ئىك دوو پرا پېيان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر كەمەرى.
- ۱۰- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان بۇ پېشقە و بلندكرنا باسكان بۇ پېشقە و سەرى.
- ۱۱- (پاوهستان) خۇ ھلافيتتن بۇ سەرى دگەل چەماندنا چۆكان ل سەر سىنگى.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆكان ب تمامى دگەل بلندكرنا باسكان بۇ تەنشتان \_ سەرى.



## باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

### باری دهستپیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستپیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستپیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستپیکی ییت رهسهن (الاصليّة) یان بنهپهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستپیکی ییت وەرگری (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

### باریت دهستپیکی ییت رهسهن (بنهپهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازیاهه ی ل رویی باریت دهستپیکی ییت رهسهن. هندهکان یا تیکه لکری دگهل باریت وەرگری و ههمی بار یین ب رهسهن داناین و هندهکیت دی بتنی هژمارهکا دیار کری ب کورتی یا ب رهسهن دانای. بهلی پتیریا بسپوریت پهروهردا وهرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نهقهنه:



یهکه م \_ باری راوهستانی (الوقوف).



دووه م \_ باری روینشتنی (الجلوس): روینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

**يه كه م: بارى راوهستانى (الوقوف).**

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه لهكا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفايه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان

ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت

وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى

راوهستانى جودايه ب جوداهييازي و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب

شيوه كى گشتى دقيت نه ف مەر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهرىبى پيگقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئهوييت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپه حنى (الكعبان) پيگقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دناقپه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

### **دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)**

سهر و مل و باسك و ناقته نگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئيكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو ناقپه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

### **سپيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).**

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دو برن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى پيگقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژ كربين بۇ پشتى.

### **چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)**

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى دى بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كربين بۇ پيشقه (موشرين).



### پینجھم : بارئ ھلاوستنی ( وضع الععد )

سەر و مل و ناقتەنگ. ھەر وەکی چەوا ل بارئ ھاوستانیدا. بەلئ لەشی ھلاویستی بیت دگەل باسکانب خێچەکا راستن پێچەك پتر ژ فرەھیا سینگى ژ ئێك و دوو دویربن ب شیوەکى کو سەری ئازاد بیت ل بزاقى و ھەر دوو مل تەریبن دگەل ئەردى.



### باریت دەستپێكى ییت ژ یۆەرگرتى

( الاوضاع الابتدائيه المشتقه )

باریت دەستپێكى ییت ژ یۆەرگرتى (المشتقه) پێکھاتینه ژ وان باران کو ل باریت پەسەن تیتە وەرگرتن. ئەوژى:

۱- لقاندنا باسکان.

۲- لقاندنا ناقتەنگى.

۳- لقاندنا پێیان.

۴- ل دویف جھى وى کەسى ل ئامیریت وەرزشى.



### پیکنایانا راهینانیت لهشی

راهینانیت لهشی پیکنایان ژ لهینایان ژ دووباره کرنا لهینه کایان کومه کا لهینا ب مهرما مه شقا پشکه کا لهشی بو بدهستفه ئینانا وی مهرمی. کو راهینان بو هاتیه دارشتن ژ سی پشکان پیکدهین نهوژی: یه که م: باری دهستپیک. دووهم: نافای لهینایان لهینا نهویت راهینان ژ پیکتیت. سییه م: باری دوماهی.

### چهونیا نفیسینا راهینانیت لهشی

ل دهمی نفیسینا راهینانیت لهشی دقیت ئیکه م جار (باری دهستپیک) بیته نفیسین ل نافبه را دوو کفانیت مهن. فیجا نهو بار ژ یی ره سه نبیت یان یی وهرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافای لهینایان لهینایان) دای بیته نفیسین کو راهینانای پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) به لی (باری دوماهی) ب زوری نائینه به حسکر. نمونه: (راوهستان) چه ماندنا که مهری بو پیشقه.



### بانگهواز (الایعاز)

بانگهواز: پیکهاتییه ژوان گوتن و دهستهواژان (الفاظ و عبارات) نهویت ماموستای پهرودا وهرزشی دخوینیت ل سهر قوتابیت پولیدا رابن ب لهینایان راهینانان یان ههر جور هکی چالاکیان. نهف گوتنه و دهستهواژه ژ دقیت گریدای چه ند مهر جه کیت دیار کری و بنه ماییت جورا و جور بیت.

## رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نأچاقگرئ نهكەت ل دەمی بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا نأخفتنيټ وي بگه‌هنه هەمی قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيټ.
- ۳- نابيت بکه‌ته هه‌وار يان دهنگي خو زيده بلندبکه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي به‌رچاف وەرگریت کو دهنگي فه‌دگوه‌يزيت بو هەمی قوتابيټ پولي.
- ۵- به‌ري روي به‌رچاف وەرگریت ب شيوه‌کی نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي به‌رچاف وەرگریت.
- أ- هه‌که قوتابي زاروکبن و رامانا گوټنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بکارئينان پاشي داخازي ئي بکه‌ت کو پشکداربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌کرنی (التقليد).
- ب- هه‌که شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ک بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دەمی بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بکه‌ن هه‌ر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان کيم بکه‌ت يان ب چافي نزم به‌ري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌کي روون و تيگه‌هشتي و ب گوټنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

## پشکيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيټه دابه‌شکرن بو سي پشکان:

۱- پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشکا بجهئینانی (القسم الاجرائي)

### يه‌که‌م: پشکا دهنگ و باسان (القسم الاخباري)

پشکا دهنگ و باسان بانگه‌وازيډا پيکه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان کو تيډا جوړي به‌رسفا فان پشکا ل له‌شي ديارکه‌قيت کو لقيني دکه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشکان له‌شي ديار دکه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجهئینانی. نموونه:

۱- دگهل بلندکرنا باسکان بو ته‌نشتا و بلندکرنا پاشي په‌حيني. چه‌ماندنا چوکان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ک بله‌ز بو ديواړي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشکا دهنگ و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هزرهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

### مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافی هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحریکه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافی باسان بیته گو تن پاشی نافی پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانی دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

### دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پستی گوه لیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.



## مه رجیت ماوهی

### (شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوال پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههن و خو بهرههفکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دفان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیزبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیدیوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دفان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیز و بهز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

### سییهم: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقهه پرتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا پهیف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا ب هژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا ب پهیف) ههکه هاتو بجهئینانا ب پهیف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستپیکهک ..... راوهسته ..... ههپه ..... بکه  
غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راوهستان ..... روینشتن ..... هاتنه خار) پهیفا (دهستپیکهه) ب  
کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

## مەرجىت پشكا بجهئىنانى (شروط القسم الاجرائى)

- ۱- پېدفييه بجهئىنان (چاوك يان كارى داخازى بيت).
- ۲- چ دريژكرنه ل پهيقيت پشكا بجهئىنانى راستين. ههروهسا نابيت پشكا بجهئىنانى بيته ليكفهكرن.
- ۳- پېدفييه پشكا بجهئىنانى بدارشتن و شيوهكى بيت كو بگونجيت دگهل جورى وى راهيئانى.
- ههكه راهيئان يا بلهز بوو پېدفييه داخازى بلهز بيته گوئن. ههكه راهيئان يا هيديبوو پېدفييه هيدي بيته گوئن و ب هييز بيته بجهئىنان.

## مەرجىت بانگه وازى ب شيوهكى گشتى

### (شروط الايعاز بصورة عامه)

- ۱- پېدفييه بانگه وازىا گونجى بيت دگهل جورى راهيئانى. فيجا چ بلهز بيت يان هيدي بيت.
- ۲- پشتى خاندنا پشكا دهنك و باسان دهستپكر ماوهى. نابيت ب هيچ رهنكهكى بهحسى ههر ئاگه رهداركرنهكى يان تييينيا شيرهتهكى بيته كرن و پاشى داخازى يان بجهئىنان بيت.
- ۳- پېدفييه بانگه واز بدهنگهكى روون و زهلال ليبيتهگوئن چونكى دهنكى پولهكى مهزن يى هه ل سهركهفتنا بجهئىنانا لقينى يان لقينان.
- ۴- پېدفييه بانگه واز بشيوهكى هونهرى بيت. ئانكو باوهريا خو بدهته زارافيت هونهرى د بوارى پهروردا وهرزسيذا.
- ۵- دهمى گوئنا بانگه وازى پېدفييه ماموستا بارهكى دروست وهرگريت و كو. سهرى وى يى بلندبيت بهژنا وى ريك و پيك بيت و يى جهگيربيت ل جههكى گونجاي راوهستيت بو ههمى قوتابيان دا ب روونى گوهى وان ل دهنكى وى بيت.
- ۶- جياوازييت مهزن ييت ههين ل نافبه را بانگه وازى و هژمارتنى (العد) و نابيت ماموستا وان تييكه لدكهت. هژمارا پيكهاتيه ژ هاريكاريا پولى بو پاراستنا دهمى راست بو بجهئىنانا لقينى يان راهيئانى. نهو ژى بكارئىنانا چهند هوكاران دبيت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهيف (العد اللفظ) نهو ژى پيكهاتيه ژ پشكا لقينى ل دهمى بجهئىنانا قوتابييت پولى بلهز يان ب دهمى گونجاي (التوقيت المناسب).
- ب- جاريت ههين هژمارتن دگهل موزيكى دبيت كو نهوژى هاريكاريا دهمى بجهئىنانا راهيئانان ددهت ههروهسان مفايهكى ديژى يى هه ل كو چالاكىي زيدهدكهت ب شيوى دلخوشيى (التشويق) بو وانى بتاييهتى بو زاروكان لقينى دگهل باشوازيى (اقىاعى) بو كچان.
- ج- ههروهسان دشى بجهئىنان ب هژمارتنى بدهين بليدانى ل سهر تشتهكى دياركرى وهكى دهستقوتان.

## چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى (كىچىقە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيڧا (دەستپىكە) پشكا بجهئىنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دوۋى بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژىن (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۲) و لوى دەمى پەيڧا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

## ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابىيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەى ئىك ل دويڧ ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەڧ روونكرنە ل ناڧبەرا دوو كڧنانان تىتە دانان.

۲-ئەڧ نىشانە (: ) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابىيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناڧبەرا دوو كڧناناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەڧ نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەڧ نىشانە (: ) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابىيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە ( ⊥ ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ سەرڧەيە.

نىشانە ( ⊥ ) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىڧا پەحن بۇ خارپەيە.

۳-پەيڧا (ئىك ل دويڧ ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لڧىن (ئىك لدويڧ ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئىنان

۴-پەيڧا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بڧىت لڧىنى دووبارەكەت يان لڧىنا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.



## بەنەمايىت بىنەرەتى بۇ سەرگە قىتتا وانا پەرودەدا وەرزشى

- ۱- چىل و بەرگىن قوتابيان ل وانا پەرودەدا وەرزشى و جەئى ل بەرخۇكرنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا يارىگەھى و شوشتنا وئ.
- ۳- راوہستانا قوتابيان ل دەستپىكا وانى و تۆماركرنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانيا تۆماركرنا نەھاتيا ب شىوہكى بلەز ل تۆمارا دىفچوونا رۆژانە.
- أ- تۆماركرنا ھژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دىوارى ب شىوہكى كو قوتابى بشىي ل پيش فان ھژماران راوہستن.
- ب- نقيسينا ھژمارا قوتابيان ل سەر ئەردى ھولئ تەرخانكرنا ھژمارەكى بۇ ھەر قوتابىيەكى ب شىوہكى قوتابى ريزبن ھەر ئىك ل سەر ھژمارا خۆ.
- ۵- چىل و بەرگىت مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى.
- ۶- بەرھفكرنا كەل و پەل و ئاميرىن پىدقۇ بۇ وانى.
- ۷- كونترولكرنا قوتابيان لدەمى وانا پەرودەدا وەرزشى.
- ۸- وانىت ئىكى ل دەستپىكا سالا خاندنى بۇ گۆتتا وانا وەرزشى:
- أ- سزادانا وان قوتابيان كو پىگىرىي ب وانى نەكەن ب ھەفكاريا رىقەبەرييا قوتابخانى ب سيستەمى نوى يى سزادانى
- ب- پىتە پىدانەكا باش بۇ ئامير و چىل و بەرگىت وەرزشى.
- ج- پىتە پىدانەكا باش ب بنەمايىت بىنەرەتى يىت وانى وەكى رىقەچوون غاردانا ھىدى (ھرولە).
- د- لىكقەكرنا قوتابيان بۇ تىما.
- و- دانا ھندەك راھىنانىن تايبەت ب ياسايى بۇ زىدەكرنا شيانين وەرگرتنا وان.
- ز- دياركرنا سەر وكىت تىما وە ھارىكارىت وان.
- ح- دانانا پلانا تايبەت ل دەستپىكا سالا خاندنى دەربارەى دياركرنا جەئى راوہستانا وان و وەرگرتنا بارى (نمايشكرنى) (وضع العرض) و لقينىت دەملدەست (الحركات المفاجئة).
- گ- فىركرنا قوتابيان ب چەوايا گوھورىنا جەئىت خۆب ساناهى.
- ى- دانا ھندەك چالاكيا و يارىيىت دلخوشكەر دا كو ھەست بخوشىي بكەن و بدەروونى خۆشا دىن.
- ل- دانا راھىنانىت خافكرنى ل دوماھيا وانى د اكو قوتابى و خوندكار بزقرنە بارى خۆيى ناسايى.



## وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا ( درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه )

### ۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه لهك ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکەت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهئینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت لهشی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا لهشی وان بلند بکەت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکهتنی (انطلاقه) یا بلهز.

راهینان کو تینه دان بشیوهکی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوهکی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین لهشی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەو بیته پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ک بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه لهك لقینی دهملدەست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهئینانی (چالاکیت فی زکرنی) بیته لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرنی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا لهشی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بیته بجهئینان لناقبه را کومیت پۆلی ب تایبه تی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بلهز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

### ۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناڤ پۆلیدا

ئەوژی تیته دابه شکر بن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناڤ پۆلیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناڤ پۆلیدا.

## أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقېت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولىت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقېت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنجىن دگەل سسەقاي ھەرۋەسا دقېت دوىركەتن ژھروباى بەر چاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبرارنا راھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نموونه ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تمامى.

-گرتنا تىلېت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وانا بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

## ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنېدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەىن و ھەكە نەشايىن وانى بكريار بكەىن. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەىن كۇ دشىن بەر چاقكەىن بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وانا راكىشىت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وانا دى وانا ھاندەت و خوشى بۇ پەيداگەت. ئىك ژ وانا بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكىشان) (السحبە) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەهشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەهشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بێتە کرن پیکھاتینە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەقولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیوی دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بفان ئامیران. بەلێ ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکییت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی ل پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بێتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەر و نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

### پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

**پیناسا پالانی:** پلان پیکھاتیە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارێ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارێ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چقاکا نافخو بەرچاف بێنە وەرگرتن.



۵- ئارمانچ دروونى و دياركړين.

۶- پيدفييه نه و لايه نن چالاكيان كو بخوځه دگريت بجهبنيت.

ا- پيشكه فتن.

ب- جوړا و جوړ.

ج- پيته پيدان.

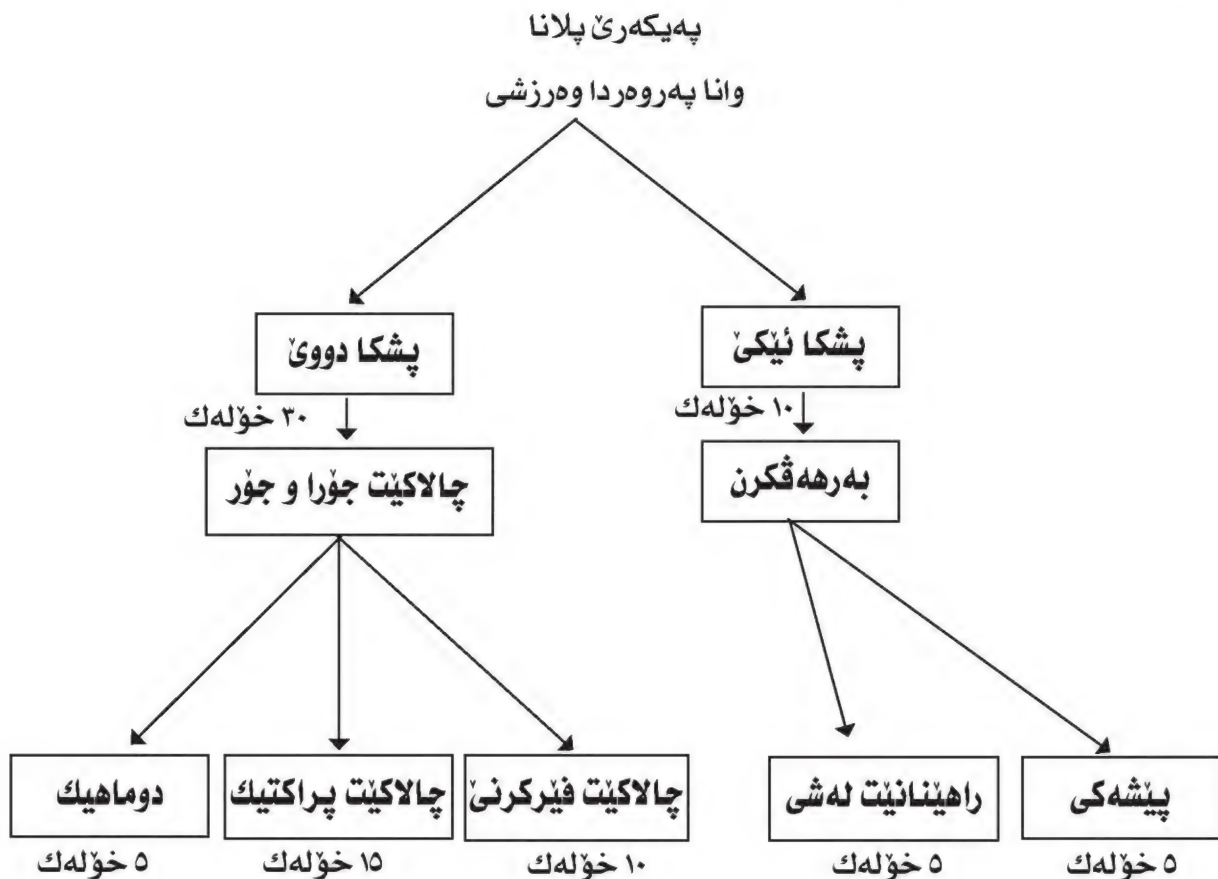
د- ئيكبوون.

۸- باشى ليكه كړنا لايه نيټ چالاكيان لسره ساليټ جودا جودايت خواندنيدا.

۹- پيدانا خوښي (التشويق).

۱۰- پيتقيه پلان گرنگي بده ته هه لسه نگاندى.

۱۱. پيدفييه ب نهرمى بيته نياسين.





### خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى  
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.  
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبىكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گۆھۇرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وئ.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وئ يا پەسەندەرى بىت (شىان ھەبن بروونى باخفۇت و ئاخفتنىت وى دجەدابن و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلۇت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

### ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وئ د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفايەكى گونجاي بۇ وەرارا خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

### شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بو بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جاران نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگر تیتته دانان ل ریڅخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرین نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریڅ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهر جین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بو وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بو فیږکرنه راهیان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کړنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

### شیوازیټ پارچه پارچه کړن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کړن بو پارچیت بچویک به لکی بو یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنه قی یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گوهرینه یه کا ددویدا بقی شیوه ی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کړن بو فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

## دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوەری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیفەتگەھ و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەردا وەرزشییە.

## کەمبوون و خیفەتگەھ

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پێدقییە ئەقین خاری بێنە بجەئینان

۱- **کومبوونییت پایزی**/ ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجەئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکتی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری**/ هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجەئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانقە و ل مەها ئاداری پێدقییە بێنە بجەئینان.

۳- **خیفەتگەها دیدەفانی**/ خیفەتگەھ جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیفەتگەھ بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پێدقییە بمینیتە ل خیفەتگەھی و پرۆگرامی شەقی بجەبیینت ژ ئاھەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیفەتگەھی و نابیت ژ سێ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.





**قوناغیت دیدەقانى** / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن  
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

### **گۆله کان بۇ کچان**

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه:** ژى وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو  
ئەفەنه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت  
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژى (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى  
تایبەتى ب وانقه یى هەى و جیاوازه دگهل قوناغیت دى ل روپى پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى  
ددهته لایەننى خزمەتگوزارى و فەکولینى ژ پروگرامىت خو پیخه مەت مفایى وى بگه هیتە جفاکى.

۴- **قوناغا سەرکرده:** ل سەر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیپ پسکدارى بکەت ل خولیت  
سەرگردایه تیى کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوهرنامى ددهتى. پاشى دى شیت. خیفه تگه و  
کومبوونان ب ریقه ببهت.

### **ئالا دوریشمى قوناغان:**

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئامادهیه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولدهم) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى  
بەرفرهه)

۳- گهریده / (خزمەتا گشتى)



**ئالای دیدەقانی / پیکهاتییه ژ سێ به لگیت زهیتونێ نیشانا وان سێ به ندیت په یمانا دیدەقانی و یا هاتییه**  
 دانان ل سهر بنگه هه کێ رهنگ زیرین. دوریش قوناغێ ب رهنگی رهش یێ دنا قدا نقیسی. تیتیه دروست کرن  
 ل سهر په روکه کێ سپی. نیشامێ چار دهوریت وێ ب وه ریزی و گرێکت چار گوشه ب رهنگی قه هوایی کو  
 بشیوێ باز نییه ب (٢١) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینێ ئالای دیدەقانی

## سویند و یاساییت دیدەقانی /

### ۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).  
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

### ۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالن ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردییت خو.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقالی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە د ھەمی رەفتاریت خویدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقالی جانە وەراییە و رەحمی پی دبت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خو بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



## پشکینى ل خېښه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجهئينا رۆژه کا تړى کارو چالاکیان ژ وهرزشا سپېدئ هه تا شه قېړی (جله کر) دئ هه لسه نگاندن بۇ فان کارو چالاکیان هینه کرن. نه وژى بدانانا چهند لیژنه کیڼ کارزان بۇ دانانا نمریت گونجای بۇ ههر کارو چالاکیه کی کو لناف خېښه تگه ھى هاتینه بجهئینان بۇ تیمیت پشکدار و وهرگرتا نیشانی باشترو ریځ و پیکتر تیم بۇ بلندترین نمره ب دهستفه بینیت ل نهجامی پشکینى. پشکینى ئیکه ژ کاریت گه له ک گرنگ ل ناف خېښه تگه ھى کو رۆژانه پشتى دانى سپېدئ دهستپدکته د اکو دیده فان مافى وهستیانا خو وهرگریت و ل ناف خېښه تگه ھى ب سیمایه کی جوان و ریځ و پیک بیه دیتن. ل دهستپیکى بۇ دهستنیشان کرنا وى لیژنى، لیژنه دقیت کهسانیت خودان باوهرناما سهرکردایه تیا دیده فانى بن شاره زاییا تمام هه بیت ل سهر هونه رى دیده فانى و پرؤگرامى رۆژانه. پیدفیه سهرؤک تیم و گرووپ ژى بیته دانان د فان لیژناندا کو شاره زاین ل کارو چالاکیه یه کیت پشکینى و دهستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خېښه تگه ھى و هه سترکرن ب لى پسپار کرنى. پشکین تیه نهجامدان ل سهر فان خالیت خارى:--

۱- پاقزیا خېښه تى و چه وانیا فه دانى (هه واهوهورین).

۲- پاقزیا گشتى یا ناف خېښه تگه ها تایبهت یا تیمى.

۳- جلکو ریځ و پیکیا دیده فانى.

۴- پیشانگه و کاریت دهستى.

۵- لیپانگه.

۶- پیگیری ب دم و رهفتارا رۆژانه.

وه بۇ به رهه فبوون بۇ پشکینى دقیت دیده فان ل سهر ئیک تیم راوهستن ل بهر سینگى خېښه تگه ها خو. سهرؤکى کومى (پیشه نگ) ل لایى راستى و هاریکاری وى ل لایى چه پى دى راوهستن سهرؤکى تیمى دى ب دهنگه کی بلند و ریځ و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کهت. بهر هوقبوونا تیما خو دى نیشادتهت دهه مى لایه نانقه دى باگه وازىی کهت و بیژیت (دیده فانیت پهروهر دا..... بهر هه فن بۇ پشکینى) دگهل وهرگرتا سلافا دیده فانى ژ لایى سهرؤکى تیمیه.

فتيك ژوان ئاميريت ب مفايه كو گه لهك تيته بكارئينان له وانيت وهرزشي و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ  
 گوھليڤه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هئ. به لئ فيتك ژبه ر تيژيا دهنگي وئ ب ساناھي گوھليڤه  
 ئه فئيت خارئ چهند نموونه كيت فيتكينه كول ناف خيڤه تگه ها بكار دهين.

۱- ئيك فيتكا دريژر كو سئ جاران دووباره دبیت نيشانا (به رهه قبوونه) بو كارو چالاكيان.

۲- چهند فيتكيت كورت كو ژ سئ جاران زيده تر بيت نيشانا (كومبوونييه).

۳- چهند فيتكيت دريژر كو ژ سئ جاران زيده تر بيت نيشانا (به لافبووني ييه).

۴- چهند فيتكيت كورت ل دويڤ ئيك. فيتكه كا دريژر نيشانا (داخا زا هه وار هاتييه، مه ترسي) چهند جاره كا  
 دي دووباره كه تت.

۵- ئيك فيتكا دريژر. سئ فيتكيت كورت نيشانا (داخا زيا سه رو كيت تيمانه).

### نیشانیت دیدەقانی

۱- به رهف في ريكي هه ره ←

۲- لفي ريكي نه چه ← ×

۳- تيم بوو دوو پشك ← <

۴- لدوريا چار پينگاڤا نامه كا هه ي ← 4

۵- خيڤه تگه ه ← △

۶- لفي ري چاقه رييه ← □

۷- ئه م زفرينه خيڤه تگه هئ ← ●

۸- ئه ف جهه مه ترسيه ← △

۹- ئاڤا قه خارنئ ← ○

۱۰- ئه ف ئافه بو قه خارنئ ب كارناھيت ← △

۱۱- فرۆكخانه ← ⊗





### قىبلە نووما بكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بكار ئىنان. قىبلە نووما ل شەقەت تارى و زقستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقەت ستىر ديار نەبن دىدەقان بكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبلە نووما پىكەتايە ژ دەزيەكا موگناتىسى سەرۆكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىە قايىمكرن ل سەر بزمارەكى لناف بنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بزقريت و يا نمرەكرىە (۳۶۰) ل دەھى بكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەرزى ئەوى شىنكرى دى بەرئخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئاقايە.

وہ ل ناقبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئاقا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئاقا.

ل دەمى بكار ئىنانا وئ دقین ل جھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

## پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- بەرھەقبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جھێ دیارگری.
- ۳- بجھێنانا پێ و پەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەو رقیب)) بتنی کو پلێ ئێکی کو دوو ریزە دێ هێتە دووبارەکرنا دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیری کومبونیقە.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقە.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



## گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ ( الرحلة الخلوية )

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفەتگەهەکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نەبیت پێدقییە گەشتا ب پێیان بۆ بێتە بجھێنانا داکو بۆ ماوەکی دیارگری دویر کەفنا ژ کار و چالاکی ناف خیفەتگەهە و وەرگرتنا هەندەک ئازادی ل دویف رینماییت دیدەفانی و هەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێتە بجھێنانا ژ لای دەستەکا ریفەبەریا خیفەتگەهە و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پێتان گەلەک مفا ی هەی بۆ دیدەفانان کو ئەقەنە:-

- ۱- بەیزبوونا برایەتی دقانی ل نافبەرا دیدەفانا و خەلکی وی جھێ ئەوی دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دەقەری.
- ۳- چەوانیا ریکا گەشتی و خویشی و نەخوشتی وێ.
- ۴- دیتنا شینواریت کەفنا ل وێ دەقەری.
- ۵- سەرەدانا وان پۆژان ئەوێت حکومەتی بجھێنانا ل وێ دەقەری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئهوى گهشتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندكرنا هستا نه تهوايهتى يا ديدەفانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دەمى دەرگهتنى و زڤرىنى بۆ خيڤه تگهه.
- ۸- شارەزابوون ل بكار ئينانا قىبلە نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكيت ديدەفانىي پيدفييه ماوى گهشتى و دويريا وى ژ (۱۰) كم كيمتر نه بيت ژ خيڤه تگهه و بهر هه كرن و دياركرنا ئارمانجيت وى:
- ۱- ئارمانجيت گهشتى: وەرگرتنا زانيارييت گشتى ل سەر وى دەرگه وى.
- ۲- دياركرنا دويريا گهشتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانيي ديدەفانى ل سەر ريكي.
- ۳- سروشتي ريكي و ئا خا وى يا چهوايه: هه بوونا سەر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيىر قه خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دەمى دەرگهتنى و قه گهريانى ل دويڤ نه خشى ديدەفانى ئهوى ل وانيت ديدەفانى هاتيه خاندن پيدفييه ديدەفان فان خالان بهر چاڤبكهت ل دەمى بجهئينا گهشتا پييان:-
- ۱- وەرگرتنا فان ناما بۆ بجهئينا (ناما پيگيري ب سويندو و ياساييت ديدەفانى، ناما كاريى بكوم و كارييت تاكه كهسى، ناما نفيسينا راپورتى لسەر گهشتى و مفايى وى، ناما ديتنا گهنجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا هه مى پيدفييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه فكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدەفانى:- گرى و گريدان و جوريت وى
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوهكى ب ساناھى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدفييت ناف خيڤه تگهه.
- ۱- گرى و جوريت وى.**

**گرى يا سنگى:** تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤه تى و دهستپيكه بۆ هه مى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىيت وهكى ئيك.



گرئ یا پیک گه هاندنی: بۆ پیک گه هاندنا دوو وهریسیت جیاوازل قه باره ی.

گرئ یا پیک گه هاندنی - توصیل



گرئ یا نیچیرفانی: بۆ تیچیرا گیانه وهران.

گرئ یا نیچیرفان



گرئ یا رزگار کرنی: بۆ گه لهك کاریت پیدفی تیته بکارئینان

گرئ یا دارفانی: بۆ کومکرنا دارا و گریدانا وان ب شیوهکی شدیای

گرئ یا کورت کرنی: بۆ کورت کرنا وهریسان ل دویف پیدفی

گرئ یا کورت کرنی - تقصیر



۲- گریدان و جوریت وی:

گرئ یا ههشتی (ثمانیه)

• گریدانا چارگۆشه.

• گریدانا ئیک و دوو بر ب شیوی ژمارا ۸ ئینگلیزی

• گریدانا گریکان

• گریدانا هه لگرئ ئالای



هونه ریت دیده فانی پیکهاتینه ژ دروست کرنا هه ر کارهکی دهستی ب دار و وهریسان (اعمال الیاده) بو

پیدفییت ناف خیفه تگه هئ وهکی فان نمونان: (دروست کرنا پرهکی، تهفر، هه لگرئ ئالای، هه لگرئ

پیلان، هه لگرئ چانتان، میزانان خرنی، په رتوکخانه، هه لگرئ جلکان).





(ری و رسمین باندکړنا ئالای)

ئىك ژ کاریت گهلهك گرنگ یئ ماموستایی پهرودردا وهرزشی ل قوتابخانی بجهئینانا بلندگرن و ئینانا خارا ئالایی نیشتمانییه. ژبلی هندئ کو پشکهك ژ چالاکییت وهرزشی و دیدهفانی ئهرکهكئ نیشتمانی پهرودرانهیه کو چهفتیئ جارەكئ تیته بجهئینان ل ههمی قوتابخانه و باخچیت ساقا ژی نابیت ژئ بئ بههر ببن. پیدفیه ل ئاستئ فان قوناغان رپو رهمهکی ئه نجامبدن کو بگونجیت دگهل فان قوناغان د اکو ههر ل ژئ بچوکاتیئ فیانا نیشتمانی و ئالای ل دهف پیروژبیت. بؤ بجهئینانا فی کارئ پیروژ مهرج و پیدفی و بهرههفی پیدفیه بقی شیوئ خارئ بریفا بچیت کو ل کونفرانس و کومبونیت وهرزشی بریار ل سهر هاتیه دان:

### ١- يَدْقِي:

۱- ئالايى نيشتمانى يان ئالايى ديدەقانى يان ئالا و دروشميت هەر دامودەزگەھەکا فەرمى گو وولات يان ريکخراوەکا جيهانى چ مەدەنى بيت يان لەشکرى بيت کارپي تيته کرن.

ب- هه لگري ئالای پيڊفييه ژ چار مه تران کورتر نه بيت و ژ شهش مه تران زيډه تر نه بيت، ل سهر بنگه هه کی چکلاندي بيت و مه ترسی ل سهر قوتابيان نه بيت.

ج- بجھئینانا خیچکیشان ونه خشه کرن بؤ جهیؑ راوہستانا وان دیدہقانان ئہوئیت رپورہسمان بجہ دئینن.

۲- بہرہہفی:-

اُپراھيٺا سڀئي ديدهن ان يان زيده تر لهر چاهوانيا ريڙهاچوونئ و پراوهستانئ و سلاڦڪرنئ و بلندڪرن و  
ئيٺا خارا ئالا.

ب۔ بہرہ فکر نا جل و بہر گیت دیدہ فانی ییت وی قوناغی ئہوا ئالای بلند دکھن ئانکو پہنتہ رون و کراسی و ستویج و ہکی ئیک بن۔

۳- مهرجیّت بلندگرن و ئینانه خارا ئالای.

۱- ل رڙڙيت شه مبي دهسٽيڪا دهوامي دي ٽيٽه بلندڪرن و دوماهيا دهوامي هيدي دي هيٽه خاري به لي بلندڪر ناب لهز هڪا گونجاي دي هيٽه بلندڪرن.

۲- پیدفیه هه می قوتابی و ماموستا و کارمه ندین قوتابخانی به رهه فبن ل گوره پانا بلند کرنا ئالای ل ده می خو دگهل هه لگرت ئالای بجلکت دیده فانی ییت تمام.

۳- ئینانا خاریا ئالای بتنی ئەو کوما ریورەسم بجهئینان دگەل مامۆستایی وەرزی ب فیتکه کا گوھلیبووی ژ لای هه می قوتابیانقه تیتە بجهئینان ل دوماھیا دەوامی. بقی شیوی خاری:-

۱- پشتی بانگہ وازا ئینانا خاری/ ہہرسی دیدہ فان بولای ہہ لگری نالای بہرہف پیشی دی چن. دیدہ فانی  
نیقہ کی پینگافہ کی دی جیتہ پیش و دی سلاقہ تہ نالای و نالای ئینیتہ خار بہ لی

هيدي هيدي نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاري ديدنهفاني لايي راستي دي هاريكارييا وي كهت بو پيچانا  
ئالاي ب مهرجهكي لايهي سور بهردهوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ري و رهسمان ماموستا دي فيتكي  
ليدته بو ناگادار كرنا هه مي قوتابيان.

۴- راوهستانا قوتابيت هه مي پولان ب شيوي لاكيشهكا فهكري دي راوهستن و هه لگري ئالاي دي ل نيغهكا  
گورهپاني هيته دانان.

۵- هژمارا نه نجامدهريت ري و رهسمي ژ ۳ ديدنهفانا كيتر نهبيت و ژ ۹ ديدنهفانا زيدهتر نهبيت ل دويش  
گونجانا گورهپاني.

۶- و ديريا نيشانا ئيكي ژ هه لگري ئالاي نافهر (۳-۶م) بيت و نيشانا دووي ژ ئيك مهتر كيتر نهبيت ژ  
هه لگري ئالاي.

.....

#### ۴- پينگاف و بانگهوازيت بلندكرن و نينانا خاري يا ئالاي:

۱- ماموستايي پهروددا وهرزي و ريغه بهر لسهر ئيك خيچ بهرام بهر هه لگري ئالاي دي راوهستن ئيك  
لايي راستي وي دي لايي چهپي.

۲- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان بانگهوازا (نامادهبووني) دي دته هه مي قوتابيان و  
به رهقه بوويان دا كو لقيني و ناخفتن نه مين و لباري (بينقه دانيدا بن).

۳- ماموستايي پهروددا وهرزي چهند جارهكان (بهيت بوون و ين بينقه دانئي) دي دته هه مي قوتابيان  
و هه لگري دي بجهيني.

۴- بانگهوازا دوماهيي ماموستا ب دهنگه كي بلندبو كوما بلندكرنا ئالاي دي دته بفي رهنگي:

(كوما بلندكرنا ئالاي. بو بلندكرنا ئالاي كوردستاني بو پيشي ۵.....رن)

۵- هه رسي ديدنهفان پشتي بانگهوازي دي ب ريغه چن ههتا نيشانا دووي دي پيگه راوهستن. ديدنهفاني  
نيغه كي دي پينگافه كي چيته پيشي هه لگري ئالاي.

۶- بلندكهر ئالاي دي وهريسي (بهنكي) فهكهت و ئالاي ماحيكهت ب مهرجهكي بيته ديتن ژ لايي هه مي  
قوتابيانقه و دي دانته سهر ملي راستي و كريارا بلندكرني دهستپيكهت.

۷- ئالا لسهر ملي نيغ پينگافي بلندببيت ماموستايي پهروددا وهرزي دي بانگهوازي دته و دي بيژيت  
(دگهل سروودا ئهي رهقيب سلاف.....كهت).

هه مي قوتابي سروودا ئهي رهقيب دي بيژن. ئه وييت ستوپيجا ديدنهفاني ل بهر بيت دقيت سلافا ديدنهفاني  
وهرگرن ب سي تبليت نيغه كي.

۸- پشتي تمام بلندكرنا ئالاي. ديدنهفاني نيغه كي دي زقريته جهي خو ئه وزي دي سلافكهت. ده مي سروود  
تمامبوو هه رسي ديدنهفان بو لايي راستي يان چهپي دي زقن و دي چن ههتا دگه هه لايي ماموستايي  
پهروددا وهرزي و سلافا ديدنهفاني دي بو كهن و بيژن (مه ئالا بلندكر) و ماموستا دي سوپاسيا وان  
كهت و ئه وزي دي فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى  
ھاتن دا كو ئەو ژى شىرەت و رېنمايىان بىدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى  
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

### تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بىتنى كو پىلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بىت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بىجھىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپىسىارن  
ژ بىجھىنانى.

### وېنى بلندكرنا ئالاي





## رېپيشان (المسير)

رېپيشان ئىكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرنگترين چالاكيا ماموستايى وەرزشىيە گو پىدقاييە پىتەكى مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانى. ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەفكت وەكى تەپا پىيى - تەپا باسكت بۆلى - تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دقيت تىما رېپيشانا قوتابخانى بىتە بەرھەفكرن و دقيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پىنج) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئىك بيت. پىدقاييە پشتى دانانا قى تىمى بىنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتىي (۲-۳) جارار.

## بەرھەفكرن و مەشقرنا قى تىمى دى بقى شىوہى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىيى ل گۆرەپانى ھىنە بەرھەفكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئىخيت ھەر قوتابىيەك ژ ريزەكى و قوتابىيت دى دى راوہستن و بەرى خۇدەنى.



## دەستپىكرنا راھىنانى يان مەشقرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شىرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنكى و مفايى رېپيشانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىيى ئىكى كەت و دى بىژىتتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربىنە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربىنە. بقى شىوہى قوتابى دى دەست ب رېپيشانى كەن و دى ھژمىرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن. چەند جارەكان دى مەشقە پى ھىتە كرن ل سەر قى راھىنانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشىن ب جوانى بچن پاشى دى ھىتە بجهئىنان (تطبيقه) ل سەر قوتابىيت دى و دى ھىتە دووبارەكرن. پاشى تمامبوون و بەر چافكرنا رېپيشانى ھەمى قوتابى پىكفە دى دەست ب رېپيشانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيشانى پىدقاييە فان خالان بەرچاف وەرگرن.



ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکهت ل ریپیقانی.

ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییئت سالا نهییئت قوتابخانان ههکه ئه نجامییت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت ژی بۆ تیئه تهرخانکرن.

### ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمییت گرنگه کو دفیئت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك ژی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمییت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجییت دگهل هیقی و بوچونی سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچییی

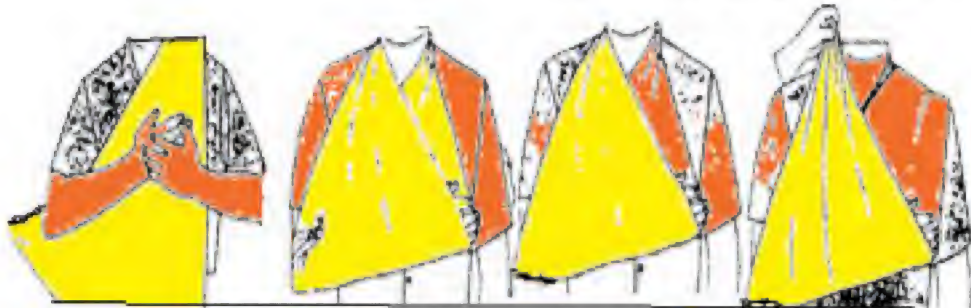
## گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیده فانی ل سه قایه کی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبه تی ههیه. گه لهك جاران (دیده فانی) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیقه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیده فانی و رابه ران شاره زایه كا باش هه بیت ل ههوار هاتنا دهستیکی بو سه رده ریکرنی ب شیوه کی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا دهرچوونا بو کار کرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمه) شاره زاکرنا دیده فانی و رابه را ب بنه مایین ههوار هاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوار هاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتیا کاری برینپیچی (مضمه) ل دهف دیده فانی و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کی ماتیا (کادری) د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوار هاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکاریا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکهت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکاریا پزیشکی فیرا دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

## (چه وانییا سه رده ریا دیده فانی و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا رویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیده فانی هشیاریبیت و مه نده هوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هردگریت ئه و لی دهقه ری ههین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویربیت ل دهقه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبهت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکهت.

٤- ئاڭداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كىمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رىنمايىان دىدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە لېقەومى وەكى:

أ- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رىگرتن ل زىانېت لابه لا (مضاعفات) لىقومى كىمكرنا زيانا.

ت- كىمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

## هنگاقتنیت وهرزشی

### هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
  - خرابیا ئهره دئ یاریگه هئ و نه گونجانا وئ بؤ بجهئینانا یاریان.
  - ب کارنه ئینانا ئامیر و کهل و په لیت وهرزشی ب شیوه کی دروست
  - هه لبرارتن و ب کارئینانا پیللاقیئت خراب و نه گونجای بؤ جوړئ وهرزشی.
  - خراییا بارئ دهروونی و په وشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئه گهرئ بکارئینانا دژواریئ و تورهبوونا بئ مفا.
  - سه ریچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئه گه را رویدانا هنگاقتنئ.
  - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبه خش (مقویات) کو دبیته ئه گهرئ وهستیانا ئه ندامیت نافدا بؤ زیده تر ژ توخیبی خو. کو وه دکهت هیژه کا زیده تر ژ شیانیئت منسیولوجی و له شی خو دهر بیخیت.
  - نه بوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پیژه کا گونجای.
  - گو هه نه دان ب ئه نجامیت پشکیننی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژ بهر هندئ دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بؤ جوړئ وهرزشی هه لبرتیریت وه گه له ک جاران هنگاقتنئ یا رویدای ژ بهر کو یاریزان بؤ وی جوړئ وهرزشی ده ستنا ده ت.
- ۲- هۆکاریت تایبه ت ب یاریزانی هنگاقتی:
  - هه بوونا نرمی و خافیئ ل گه ه و زه فله کان.
  - ره گه زئ یاریزانی.
  - توشبوونا وی ب هنگاقتنا به ری هینگی
  - کیم سهر بؤریا یاریکه ری.
  - هه بوونا نه ریکی و خرابیئ دپشکیت له شیدا.
  - ژیی یاریزانی.
  - چه وانیا کار کرنئ دگه ل هنگاقتنئ ل ده می رویدانی:
  - چاره سه ریا ده ملده ست (فوری) بؤ هنگاقتنان.
  - بیئقه دان - بهر ده وام نه بوون ل یارییی - نه لقاندا جهئ هنگاقتی.
  - سار کرن - ب کارئینانا به فرو (جه و دکئ) سار.



• بکارئینانا لهفهنیت گریدانان ل سهر پشکا هنگافتی و جهگیرکرنا وی بگیچی.  
• بلندکرنا پشکا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسپۆری تایبەت ل بواری پزشکی وەرزی.  
جوړیت هنگافتیت وەرزی:  
هنگافتنی وەرزی تیته لیکهکرن بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفلهکان فه دگریت.

۲- هینگافتنی دژوار و دهکی شکهستن و هنگافتنا سهری.

### هنگافتنی ناف یاریگه

#### هنگافتنی وەرزی بیت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانی هۆکاریت رویدانا هنگافتنی وهلی دئیت شارەزا ببیت ل چهوانیا دویر ئیخستنا وی و کاربکەت بۆ دابینکرنا ساخ و سلامهتی بۆ قوتابیانی ل دهمی بجهئینانا چالاکیی لهشی و ههکه هنگافتنی رویدا نه وی شیت بزانی چیه؟ و بزوترین دهم ریکیت پیدقی وەرگریت و ههوارهاتنا دهستیکی بۆ نهنجامدەت و ههکه پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیت دروست بگههینیه جهی چارهسەرکرنی. کو نه وی وه دکەت هنگافتنی وەرزی نه هه ودهت و ریک ل مه ل مه زنبوونی و ئالوزی زیده بگری. وه به لافترین هنگافتنی وەرزی ل ناف قوتابخانی نهفیت خوارینه:

۱- ته نشت ئیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیی لهشی:

ئهف ته نشت ئیشانه کو رویدەت و دهکی گورچ بوونا زهفلهکایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی ههول و خهبات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. وهکی غاردان و یاریکرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وهکی وان. وه پتر نه وه که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیی وەرزی کری. یان نه وی دوباره دهست بجهئینانا چالاکیی وەرزی کری پستی هیلا بۆ ماوه کی دیارکری. نهفه ژی رویدەت ژ نهجامی چوونا خوینا پیدقی ریژره کا کیم. کو دبیه نه گهری نه گه هشتا ئوکسجینی پیدقی بۆ زهفلهکیی بهرپه رسیار ژ هه ناسه دانی (زهفلهکیی په نچک و زهفلهکیی نافه را په راسیا). ژ بهر هندی نهف گوهورپنا ژ نشکه کیفه ل باری بین فه دانی بو باری ههول و خهباتی دبیه نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانی و کویریا هه ناسی. کو وه دکەت سه نگه کی بیخیه سهر زهفلهکیی هه ناسه دانی و ژوری لی دکەت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتا خوینا پیدقی بۆ فان زهفلهکان و ژ نهجمادا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئیشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

### \* چ پیدقییه بیتە کرن؟

ئەو کاری پیدقی بیتە کرن ل دەمی رویدانا قی ئیشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییه ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئیشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وی ئەوا ل دەمی ئیشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (دراندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجهئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەبلا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەبلا.



### نیشانی وئ:

- هەبوونا ئیشانی دگەهاندا ب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئیشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگوهاستن بوۆ مەلبەندی ئیشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جەه هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گووۆرسینا رەنگی پیستی.

## \* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھوپر كرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جەي گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جەي ھنگاڧتى.

## ۲- ئىككەفتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان ئىككەفتن دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رويدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان ئىككەفتن قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا قى ئىككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەستى دگەت. كارتىكرنا قى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا ئىككەفتنى و دشاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رويدانى.



## نشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جەي.

-ھەبوونا ئىشانى ل جەي ھنگاڧتى.

-رويدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جەي و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.



-ژ دەستدانا لقینی بۆ دەمه کی بۆ قیککهفتنی ساده، و نه مانا شیانا لقینی ب تمامی ل قیککهفتنی دژوار،  
ب نه گهری وی گفاشتنا که تیه سهر دهمارین ههستیار و لقینا دهماران.

### \* نهوا پیدقی بیته کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لکه هان بوو (گه هیت چوکی یان ملان)  
-ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوی نیف دهمز میری. بو کونترولکرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی  
ل ناف گه هان هه که هه بیت.

-ب کارئینانا دارکیت گریدانی ل دهرقهی گه هی.

-بینه دانه کا باش بۆ وی گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهماری بیت (دهمارا زه قله کان یان زه قله کیت ههستی زه ندکی).

-ب کارئینانا گهرمی گهرم کهری -بینه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

-ب کارئینانا قه مالینی (مساج) ل سهر دهماری دا کو توشی سوینی نه بیت.

-پاراستنا دهماری ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیری پاریزگاریکهر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

-ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) -بینه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی به رزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زه قله کی بۆ (زه قله کیت رانی یان پشتی).

-ب کارئینانا (جه و دکی سار).

-ب کارئینانا دارکیت گریدانی (شداندن).

-بینه دانه کا تمام.

### ۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئین بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری  
خۆب نه گهری هیزه کا دهره کی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهان نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهان تمام (خلع کلی)

خه لهان رویدهت لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب زوری ل گه هیت نه نیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی  
که تن خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنان تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریکری ههر وهکی ل ته پا  
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنان گه ها چوکی کو ب زوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیدای  
رویدهت ژ نه نجامی زیده قه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سهر  
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا زور.





## نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبہ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بەراورد کرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وەرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکیت دەورو بەری گەھی

## \* چ پیتقییە بیتە کرن؟

پیتقییە گەھا خەلھای بیتە جھگیر کرن دگەل دانانا بالیفکەکی دا کو هەردوو هەستییت گەھی فیکنە کەفن

و قەگوهاستنا کەسی هنگافتی ب کیمترین نیشان دا کو هەستییت ژیک دەرکەتی بزقرنیتە جھی خوژ لایی

کەسانین بسپۆر و شارەزا قە.

## ۵- شکەستن:

پیکهاتییە ژ قەتیانا بەردەوام یا هەستیکی ژ ئەنجامی فیکەتەن دربەکی دژوار. شکەستنی جارا هەی دبیتە

ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت هەستیکان و دبیتە دوو جۆر:-

۱-شکەستنا سادە / پیکهاتیە ژ شکەستنا هەستی بیی برینەکا دەرەکی رویددەت یان هەبیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل قی جۆری شکەستنی هەستی ژ پیستی دەرەکەفیت دگەل پەیدابوونا برینی

و هەترسیا قی جۆری شکەستنی زیدەدبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هەقپێچ و رەنگە هەستی بەرف

پیسبوونی ببەت بتوزو میکروبیٔ ناف هەوای.

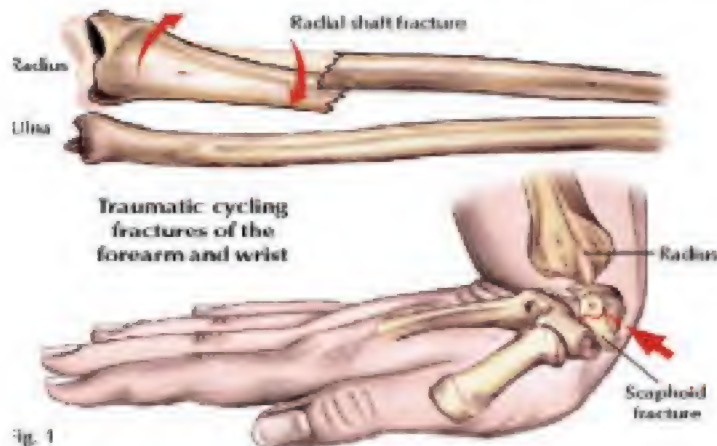


Fig. 1

## نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتلى ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبىت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەردگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيە شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيە جەئ شەكەستى.

## چ پىدقايە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىيە شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تىستەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبىت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقايە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقايە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ دىاردىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببىت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ۶- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىن ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبىت ل سەر فرمانىت لەشى مروقى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- أ- گورجبوونا گەرمى (التقلص الحراري) ئانكو ھەبوونا نەرىكىي ل ھەستىارن چالاكىيت كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خۇيا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۇھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقايە بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەقسەنگ.

**ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری)** ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویبوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریزا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانه کا گەلەك ھەستەرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدفی بێتەگرن دفی باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوھاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھی بێنڤەدانا نەساخی. ھەكە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دڤیت نەساخی ڤەگوھیزنە نیزیكترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

**ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية):** ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەكە ھاتو ئەو كەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرگرن. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدفی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدڤییە لەوما دڤیت نەساخ بێتە ڤەگوھاستن بۆ نیزیكترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف كەسی ھنگافتی.

### خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیك ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بێخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتتا ووژی و کریاریت دروست وەرارگرنی بەری نیزیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووژی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدفی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانەوهران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکر.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدڤییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دویرئێخستن ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدڤییە خوژی دویر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).



## جوړیت خوارنی

### ۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نه د مین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا څه دگریټ ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمره ووات و فیقی و لهشی دشیټ خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دمریخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکیټ زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا یټ ههین. کاربوهایدراتیټ ساده. کاربوهایدراتیټ ئالوز. کاربوهایدراتیټ ساده نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیگرنا هژماره کا کیټ ژ تاکه شه کری وهکی:- کلوکوز - څره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه څه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریڅیکان. به لی کاربوهایدراتیټ ئالوز نهو مادیټ شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دریژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلولوز کو دیواری خانیت پروهکان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پستی هه رسکرن وان میټنا وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنګترین لسه چاوئ بهر هه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جګهر) گرنګترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریټ تایبهټ ب کلوکوزی څه، پستی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنګ دبین ژ فی کریاری. وهکی زه فله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروټین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیټیت دناف خوینی و په هان / دا کو لهشی پاریر گهری بکهټ ژ ئاسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیټ جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی څو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیټ دی.

نه ف هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریڅخستنا ئاستی کلوکوزی دناف خوینیډا و پاراستنی ژ دکهن ل ئاستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدفیټ له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه فله کان دبیت.



وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو ھورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ ھورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو ھورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک ھورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو ھورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ ھورمونا کلوکاگون و ھندەک ھورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمین کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

## ۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ ھورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینا کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارشتن و قەبارە دا. ئەم دشین پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژ گیانەوهری و پرووکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و ھورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژ بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی. بەروفاژی بیروبوچوونا ھندەک رەینەران و وەرزشقانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

### ۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفۇرى و كولستورول، ۋە ترشە لوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشە لوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشە لوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشە لوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمكرنا فىتامىنا ۋ ڧەگۇھاستنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناف لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناف گۇشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گوىزاهندى و خورمە دا يىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۇشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردو و جۇرىت چەۋرىان ھەي.

#### فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, D, E, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ نافدا ل جھى خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

### ۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلەمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇر بەيە فرمانىت لەشى. ۋە زۇر بەيە فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زییه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکته ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکته به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ نادهر ئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

## ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامییه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده واما ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافاکرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

## گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئە فه نه :

- ۱- دروستکرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یزکرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.
- ۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی: -ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهرکرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برؤتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.



هندەکان باوەریا هەمی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینه پشتگیریا ئەفیی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافرهتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زەرپنا هەیفانە پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

## ۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیی ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەمی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ئاف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککنا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانە نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



## خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیر وکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:



۱- خوارنا خوراکي دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسهري ژ ریشیکا دقلا بن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گهده بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مزیلبیت و دی بیته نهگهري کیمیا چالاکیا یاریکهری و نهگهري رویدانا قهرهشیانی و گیزبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا په رسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژهکی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرنا وان ب ساناهیه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرنا هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نهگهري نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهر باره ی وان وهرزشفانان نهویت توشی ئیشانا گهده و ریشیکان. گهلهک جوړین خوراکي شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروهسان هندهک وهرزشی یا هه ی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا هه ی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا هه ی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر ناف).

### خوراک پشته بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و هه می مادیت خوراکي پشته بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانهکی سهرهکی ب دهژمیړهکی پشته یارییی گهلهک ژ مادیت خوراکي بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریه کا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نهویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

## کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) ههر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبیت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بیت. ژ بهر هندئ پيدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا ميلاکيدا زيده دبیت کو نه و ژي دبیزني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئيک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينيت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوريت دي يیت خوراکي بو ماوي (۳-۴) پوزان دگهل دويرکته تن ژ راهينانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه انجامدانا راهينانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان ههست ب خوارنا کاربوهایدراتا بو چه ند پوزه کان کو دبیته نه گهرئ زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئينانا ههول و خه باته کا دژوار و بهيز بو فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چهوري و پړوتيني بخوت بو ماوي (۳) پوزان پاشي (۳) پوزيت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شيوهکي تاييهت. وهرزشقان دقيت راهينانیت شديای نه انجامدهت ل پوزيت خوارنا چهوريا. و چ کاري نه انجامدهت ل پوزيت خوارنا کاربوهایدراتا. نهف ريکا دوماهي دهیته بکارئينان ل وان يارييت پيدفي ب ساخله تيت بهر گه گرتني ههين.

## تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.